WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY SPRAWOM KULTURY FIZYCZNEJ

ORGAN WYCHOWAWCÓW FIZYCZNYCH, INSTRUKTORÓW I KIEROWNIKÓW SPORTOWYCH

ROK I (XIX) STYCZEŃ 1938 Nr 5

Przewodniczący Nacz. Kom. Red. Wyd. „Kultura Fizyczna"
PUŁK. DR. JERZY NADOLSKI
Przewodniczący Kom. Redakcyjnego mies. „Wychowanie Fizyczne"
WIZ. MARIAN KRAWCZYK

TREŚĆ:

str

Doc. Dr. J. MYDLARSKI — Jaką jest nasza młodzież? 194

Mgr. Z. JESIONKA — Zagadnienie czynnika konstytucjonalnego w biegach krótkich i długich . 195

Wiz. M. KRAWCZYK — Organizacja lekcji gimnastycznej 201

F. BUCHNER — Hokej na lodzie w szkole . . . 205

Mgr. T. BIERNAKIEWICZ — O współczesnych metodach gimnastycznych — Elli Björksten . . 222

J. TYSZKA — Gry polowe w przysposobieniu wojskowym (dokończenie) 228

Przegląd piśmiennictwa 230

Wychowawca Fizyczny (Sprawy PZWF) . . . 234

Nasze spostrzeżenia 236

Przegląd wydawnictw 238

W najbliższym numerze m. in. ukażą się następujące artykuły:

Stopień dojrzałości płciowej — dr. M. PUZYNINA, Zimowe wycieczki — wiz. M. KRAWCZYK, O istocie boksu szkolnego — kpt. dypl. J. BARAN, Zakres i metoda szkolenia łyżwiarskiego młodzieży — kpt. A. THEUER, O współczesnych metodach gimnastycznych — T. B.

REDAKCJA: Warszawa, ul. Myśliwiecka 3, tel. 8-63-66, 12-63-26

ADMINISTRACJA: Warszawa, ul. Myśliwiecka 3, tel. 9-95-62

Prenumerata: roczna 9 zł, półroczna 4.50 zł, cena pojed. Nr 1 zł. dla członków PZWF i studentów uczelni WF roczna 7 zł, półroczna 3.50, cena pojedynczego Nr 0.80 zł.

Pocztowe konto rozrachunkowe Nr 118. Konto P. K. O. Nr 1.878

Ogłoszenia: 1/1 — 150 zł przed tekstem, 1/1 — 100 za tekstem
1/2 — 75 zł „ „ 1/2 — 50 „ „

Numer ukazuje się 15-go każdego miesiąca.

Redaktor: WŁODZIMIERZ HUMEN. Wydawca: KULTURA FIZYCZNA

Jaką jest nasza młodzież?

Na podstawie materiałów zebranych przez Komisję do badań wartości biologicznej dziatwy i młodzieży R. P. Rady Naukowej W. F.)

II.

Wśród ogółu zdrowych posiadało budowę:

	W wieku lat	Chłopcy		Dziewczęta	
		Ilość	%	Ilość	%
Prawidłową	8—9	1143	38.85	1458	45,25
	11—12	1071	41.43	1117	43.85
	14—15	767	43.46	729	52,41
Nieprawidłową	8—9	1769	60.12	1736	53.88
	11—12	1503	58.14	1401	55.00
	14—15	974	55 18	648	46.58

Wśród ogółu zdrowych posiadało postawę:

	W wieku lat	Chłopcy		Dziewczęta	
		Ilość	%	Ilość	%
A	8—9	182	6.19	232	7.21
	11—12	212	8.20	216	8.48
	14—15	266	15.07	207	14,89
B	8—9	766	26.04	883	27,40
	11—12	782	30,25	697	27,36
	14—15	674	38.18	520	37.88
C	8—9	1503	51.08	1606	49,84
	11—12	1235	47.77	1251	49,12
	14—15	664	37,62	561	40.33
D	8—9	463	15,74	481	14,92
	11—12	327	12,65	354	13,89
	14—15	139	7.87	91	6.54
E	8—9	17	0.58	14	0.43
	11—12	25	0.97	16	0.63
	14—15	14	0,79	9	0.65

Jan Mydlarski.

Zagadnienie czynnika konstytucjonalnego w biegach krótkich i długich

Zagadnienie współzależności między budową ciała, a wynikami sportowymi zjawiło się w praktyce wychowania fizycznego, w dziedzinie sportu, z pojawieniem się specjalizacji sportowej — uprawiania zawodniczo tylko w jednej konkurencji sportowej celem osiągnięcia w niej możliwie wysokiego wyniku.

Pojawiło się ono jako pytanie — na czym się oprzeć, czym się kierować w wyborze konkurencji sportowej, aby wybrać najbardziej odpowiednią dla budowy fizycznej zawodnika, ze względu na możliwość osiągnięcia wysokiego wyniku nie wchodząc w kwestię treningu i zaprawy zawodniczej.

Odpowiedź na to pytanie nie była prostą ani łatwą.

Nawet między mistrzami tych samych konkurencyj sportowych zachodzą tak poważne różnice w budowie ciała, że obserwacja nie wystarcza na uchwycenie związku między budową ciała a wynikiem sportowym, względnie daje sposobność do stawiania twierdzeń i hipotez, które się same obalają. Wzrost i stopień rozwoju umięśnienia ciała bywały często jedynymi podstawami owych hipotez i na tych podstawach powstało mgliste pojęcie „wrodzonych warunków fizycznych" do uprawiania tego czy innego sportu, określając najczęściej tylko silną budowę ciała.

Naukowe oświetlenie tego zagadnienia przyniosło częściowo antropometrja, opierając się na materjałach zebranych w czasie wielkich zawodów sportowych, względnie w uczelniach wychowania fizycznego na studentach uprawiających sporty zasadnicze.

Badania niemieckie Kohlrauscha, Schenka i Bacha, przeprowadzane na uczestników wielkich zawodów sportowych, wykazały, że zależność wyniku sportowego od proporcji ciała różną jest w różnych gałęziach sportu, niemniej jednak tę zależność stwierdziły i doprowadziły do wyodrębnienia t .zw. typów sportowych budowy ciała, ujmując np. typ budowy bie-

gacza długodystansowca, gimnastyka przyrządowca, boksera, ciężko-atlety — zapaśnika i t. d.

Zarówno Kohlrausch jak Schenk i Bach opierają ujęcie typów sportowych na typach konstytucjonalnych, na ich właściwościach genetycznie uwarunkowanych, które to właściwości dają lepsze warunki dla uzyskania wyższych, lepszych wyników w jednej gałęzi sportu, niżli w innej. Tak np. osobnik o długich mięśniach i smukłej budowie ciała ma większe szanse uzyskania dobrych wyników w biegach niż w podnoszeniu ciężarów — a przystosowanie czynnościowe pod wpływem stałego uprawiania danej gałęzi sportu prowadzi do wytworzenia się typu budowy charakterystycznej dla uprawiających ten sport, do wytworzenia się typu sportowego budowy.

Z określenia „typów sportowych“ wypływa konieczność bliższego zanalizowania owych genetycznie uwarunkowanych właściwości, korzystnych dla uzyskania lepszych wyników w danym sporcie niż w innym, bliższego ich określenia względnie liczbowego ujęcia.

W artykule niniejszym pragnę poruszyć zagadnienie ujęcia związku między budową ciała a sprawnością w biegu, opierając się przy tym na własnych spostrzeżeniach.

Spośród wielu czynności sportowych wybrałem bieg jako przedmiot rozważań z tego względu, iż bieg jako czynność nie skomplikowana i naturalna w porównaniu np. z rzutem dyskiem, pchnięciem kulą czy skokiem o tyczce nie nastręcza specjalnych trudności w opanowaniu technicznym i pozwala po kilkumiesięcznym treningu osiągnąć równy poziom umiejętności biegania. Uważam to za podstawowy i niezbędny warunek jeżeli mamy porównywać wyniki osiągniętych biegów i szukać ich przyczyn w budowie ciała.

Ze względu na istniejące dwa rodzaje biegów, a to biegi krótkie i długie, zagadnienie związku między budową ciała i biegiem rozważałem odrębnie dla biegu na dystans 100 m. a odrębnie na dystans 3 km.

Materjałem na którym się opieram były próby sprawności w biegu na 100 i 3000 m predysponowane w tym celu ze studentami C. I. W. F. Danych o budowie ciała studentów dostarczyły mi okresowe badania somatyczne Zakładu Antropologji C. I. W. F.

Z szeregu pomiarów uwzględniłem 10 wymiarów bezpośrednich i 12 wskaźników budowy ciała.

Już porównanie średnich arytmetycznych cech grupy lepszych biegaczy na 100 m z grupą gorszych, zarysowuje związek między budową ciała, a wynikiem w biegu w sposób następujący:

Największą różnicę średnich arytmetycznych dała próba bezdechu pod ciśnieniem. Różnica ta jest tego rodzaju, że pod tym względem grupa lepszych biegaczy ma przewagę. Zdolność zatem wstrzymania oddechu zdaje się odgrywać w biegu 100 mtr. dużą rolę, co można następująco wyjaśnić.

Już sam moment startu wymaga wstrzymania oddechu w oczekiwaniu na strzał (który jest hasłem rozpoczęcia biegu), a odepchnięcie się palcami rąk od bieżni wymaga również wstrzymania oddechu jak intensywny podpór. Praca ramion w czasie biegu (ugiętych w łokciach do kąta prostego) rytmiczna z pracą nóg, wymaga również ustalenia klatki piersiowej, jako punktów zaczepienia. Największe jednak znaczenie ma zatrzymanie oddechu dla utrzymania pochylenia ciała w czasie biegu (kąt około 65 do 70), które jest wynikiem pracy mięśni brzucha w stanie skurczu.

Obserwacje biegów krótkich wykazują, że moment, w którym biegacz oddycha w biegu odbija się na szybkości w sensie jej zmniejszenia, bowiem wdech przy częściowo ustalonej klatce piersiowej wymaga rozluźnienia mięśni brzucha, co powoduje odchylenie tułowia do pozycji pionowej, a to znowu zmniejsza długość kroków w biegu. Wprawny biegacz (zawodnik) na dystansie 100 mtr. przebiega 35 — 50 mtr. bez oddechu, więc w warunkach zbliżonych do próby Valsalvy.

Następną co do wielkości różnicę średnich arytmetycznych wykazuje długość podudzia na korzyść biegaczy lepszych, co potwierdza wyniki otrzymane przez Kohlrauscha, a tłumaczyć można tym, że długość kończyny dolnej wiąże się z długością kroku w biegu.

Dość znaczne różnice średnich arytmetycznych na korzyść biegaczy gorszych wykazują ciężar ciała i siła mięśni grzbietu, co przemawia za tym, że lepsze wyniki w biegu 100 mtr. uzyskują biegacze lżejsi o budowie raczej leptosomatycznej, — a siła mięśni grzbietu nie odgrywa roli czynnika zwięk-

szającego szybkość biegu. Obserwacje treningu i zaprawy zawodników w biegach na 100 mtr. pozwalają stwierdzić, że brak tam ćwiczeń specjalnych mięśni grzbietu a przeważają ćwiczenia mięśni brzucha, których siła gra w biegu większą rolę.

Oprócz porównania średnich arytmetycznych obliczyłem jeszcze współczynniki korelacji między biegiem 110 m a wymiarami dotyczącymi budowy ciała.

Jakkolwiek wielkość współczynników korelacji nie jest na ogół duża, to jednak zaznaczają się tu wyraźne prawidłowości zgodne ze spostrzeżeniami i badaniami wykonanymi przez różnych badaczy.

Współczyniki te dają nam w przybliżeniu taki obraz:

Biegacze na 100 m mają dłuższe kończyny dolne w stosunku do wzrostu, mniejszy obwód klatki piersiowej w odniesieniu do wzrostu, wyższy wzrost, mniejszy ciężar ciała tak bezwzględnie jak i w stosunku do wzrostu, wąską stopę, silniej umięśnione podudzie i udo, krótszy tułów w stosunku do wzrostu, większą pojemność życiową płuc w stosunku do wzrostu, mniejszą szerokość barkową w stosunku do wzrostu, okrąglejszy przekrój klatki piersiowej, większą wytrzymałość bezdechu. Razem składa się to na bardzo wyraźny obraz leptosomatycznej budowy, o dobrze umięśnionych kończynach dolnych, beczkowatej klatce piersiowej, dużej pojemności życiowej płuc i dużej wytrzymałości w bezdechu.

Najmniejszy bliski zera współczynnik korelacji wykazuje bieg 100 m z biegiem 3000 m. Właściwie więc brak jest jakiejkolwiek współzależności między tymi dwoma biegami, czyli wynik osiągnięty w jednym nie upoważnia nas do przewidywania wyniku w drugim rodzaju biegu. Niska wielkość tego współczynnika korelacji pozwala raczej wyciągnąć wniosek, że widocznie inne czynniki odgrywają rolę w biegu 100 m, a inne w biegu 3000 m.

Bardzo niskie współczynniki korelacji dały również podłużny wymiar serca i przyrost tętna po biegu 100 m, co można tłumaczyć tym, że w biegu 100 m największa praca serca przypada na okres bezpośredni po ukończeniu, kiedy to następuje wyrównanie długu tlenowego, a więc właściwie już w okresie spoczynku.

Analogiczne badania przeprowadziłem z biegiem na 3000 m, rozpoczynając od porównania średnich arytmetycznych grupy lepszych biegaczy (na 3000 m), z grupą biegaczy gorszych. Podstawą podziału na lepszych i gorszych biegaczy była średnia arytmetyczna czasów uzyskanych w biegu 3000 m przez wszystkich biegaczy.

Zupełnie odwrotnie aniżeli u biegaczy na 100 m największą różnicę średnich arytmetycznych dał tutaj przyrost tętna po biegu 3000 m. U biegaczy lepszych po przebiegnięciu 3000 m tętno przyrastało mniej niż u biegaczy gorszych. Przyjmując przyrost tętna jako miarę zmęczenia można powiedzieć, że biegacze lepsi mniej się męczą w biegu (3000 m) niż biegacze gorsi. Wiadomo z fizjologji, że przekroczenie optimum częstości skurczów serca, której synchronicznym odbiciem jest tętno, powoduje zmniejszanie wydajności (pracy) serca, co musi się odbić ujemnie na pracy całego organizmu. Podobne zjawisko zachodzi przy przekroczeniu optimum oddechowego rytmu, kiedy mimo wzrastania ilości oddechów w minucie, wentylacja płuc zmniejsza się.

Z pozostałych cech jedynie wzrost i ciężar ciała przedstawiają różnicę tej wielkości, że zasługują jeszcze na wzięcie pod uwagę, a mianowicie: średnie arytmetyczne wzrostu i ciężaru ciała są mniejsze w grupie biegaczy lepszych, co daje się potwierdzić w obserwacji, bowiem zawodnicy długodystansowi są przeważnie wzrostu średniego, budowy drobnej, często leptosomatycznej. Trening długodystansowców, poza ćwiczeniami poprawiającymi technikę biegu, ma na celu również stratę zbytecznego tłuszczu, który w czasie biegu jest balastem dźwiganym bez żadnej korzyści dla biegacza.

Porównując współczyniki korelacji biegu 3000 m i wszystkich uwzględnionych tu cech ze współczynikami jakie dał bieg 100 m z tymi samymi cechami, możemy stwierdzić ogólnie, że i tu zarysowują się pewne prawidłowości idące po linii badań, przytaczanych już badaczy niemieckich.

Interpretacja tych współczynników korelacji daje nam następujący obraz budowy biegaczy na dystans 3000 m:

Biegacze ci mają podobnie jak biegacze na 100 m dłuższe kończyny dolne a krótszy tułów w porównaniu ze swym wzrostem (w mniejszym jednak stopniu niż biegacze na 100 m), mniejszy obwód klatki piersiowej oraz wyraźnie mniejszy

ciężar ciała i to tak bezwzględnie biorąc jak i w odniesieniu do ich wzrostu; dalej posiadają oni wąską stopę i silnie umięśnione udo i podudzie. Odwrotnie jednak aniżeli biegacze na 100 m są wzrostu raczej niższego, posiadają szersze barki w porównaniu ze wzrostem, ich klatka piersiowa jest raczej o płaskim przekroju, charakteryzuje ich następnie dłuższe podudzie w stosunku do uda, duża pojemność życiowa płuc w porównaniu z ciężarem ciała, duży wymiar podłużny serca i mały przyrost tętna po biegu.

Budowa biegacza na 3000 m jest zatem leptosomatyczną o dobrze umięśnionych długich kończynach dolnych, klatce piersiowej raczej płaskiej, bardzo niskiej wadze, dużej pojemności życiowej płuc i małym przyroście tętna pod wpływem biegu.

Największą współzależność z biegiem 3000 m wykazuje przyrost tętna po biegu, czyli lepszym wynikom w biegu towarzyszą mniejsze przyrosty tętna (różnica między tętnem spoczynkowym a tętnęm mierzonym bezpośrednio po ukończeniu biegu, w pozycji stojącej). Wyjaśnienie tego faktu przytoczyłem przy porównywaniu średnich arytmetycznych cech grupy lepszych i gorszych biegaczy.

Duży współczynnik z podłużnym wymiarem serca można wyjaśnić w ten sposób, że duży wymiar podłużny serca może być efektem treningu w biegach (Missiuro).

Zupełny brak korelacji między próbą Valsalvy (bezdech pod ciśnieniem) i biegiem 3000 m znajduje potwierdzenie w tym. że w czasie biegu dłuższego biegacz oddycha rytmicznie bez przerw i zatrzymywania oddechu, wobec czego zdolność zatrzymywania oddechu nie może być tu pomocą jak to jest n. p. w biegu 100 m.

Reasumując naszą interpretację współczynników korelacji z biegiem 3000 m, możemy stwierdzić, że w biegu 3000 m budowa ciała odgrywa stosunkowo mniejszą rolę a na pierwszy plan wysuwają się czynniki natury fizjologicznej — stan czynnościowy serca i jego wielkość.

Ze względu na szczupłość materjału statystycznego (36 osobników) na których badania te zostały przeprowadzone, otrzymane wyniki mogą być uważane tylko za pewne wytyczne dotyczące selekcji biegaczy i w pewnej mierze metod treningu.

Odnośnie roli czynnika morfologicznego w biegach krótkich i długich otrzymane przeze mnie wyniki są zgodne z wynikami badaczy jak Kahlsbruch, Schenk, Bach.

Nowymi wynikami, których potwierdzenia w literaturze tych zagadnień nie znalazłem, to związek między biegiem 100 m a próbą bezdechu pod ciśnieniem, oraz współzależność biegu 3000 m. z przyrostem tętna i podłużnym wymiarem serca.

Mgr. Zygmunt Jesionka.

Organizacja lekcji gimnastycznej

Dobre przeprowadzenie lekcji gimnastycznej należy do najtrudniejszych zadań wychowawcy fizycznego, gdyż i dla młodzieży lekcja gimnastyczna jest zadaniem trudnym. Znacznie łatwiej prowadzić gry, czy jakieś sporty, aniżeli dobrze przepracować cały aparat ruchowy swego wychowanka, uwzględniając wszystkie jego potrzeby. Nic więc dziwnego, że pracujemy w bardzo różnorodny sposób i z bardzo rozmaitymi rezultami. Zdarza mi się widzieć niejednokrotnie lekcje na bardzo wysokim poziomie, obok lekcji bardzo słabych, choć ani przygotowanie do pracy nauczyciela, ani też warunki pracy nie usprawiedliwiają takiego stanu rzeczy. Po prostu niektórzy z nas rozwiązują zagadnienia organizacyjne lekcji gimnastycznej w sposób właściwy, podczas gdy inni nie uporali się z tymi trudnościami. Może więc nie od rzeczy będzie napisanie nieco uwag na ten, zda się, bardzo już oklepany temat.

Zacznę od doboru toku lekcynego. Mamy wprawdzie standaryzowane toki lekcyjne, przepisane dla danego wieku przez wiz. W. Sikorskiego w jego podręczniku, ale wiemy doskonale o tym, że bardzo liczni koledzy nie stosują tych toków, a poszukują innych, bardziej przystosowanych do swoich warunków pracy i do swoich wiadomości. Program zresztą całkowicie usprawiedliwia takie poszukiwania. W rezultacie widzę nieraz toki lekcyjne naprawdę bardzo dobrze przemyślane w zależności od warunków pracy, ale często też widzę toki lekcyjne całkowicie nieodpowiednie. Wnioskuję więc, że dobór właściwego toku lekcyjnego nie należy ani do zadań łatwych,

ani też do mało znaczących. Niejednokrotnie nasuwa się mimo woli uwaga, że przecież w tokach wiz. Sikorskiego wychowało się całe pokolenie wychowawców fizycznych i że wobec tego może nie jest całkowicie słuszne pozostawienie dzisiaj tak daleko idącej swobody w dobrze toku lekcyjnego, skoro nie wszyscy jeszcze koledzy umieją sami właściwy tok dobrać. Ale przypuśćmy, że godzimy się z tymi, którzy domagaą się większe swobody w pracy dla dobrze przygotowanego nauczyciela. Niechże więc ten nauczyciel ze swobody korzysta w sposób właściwy. Dobierając tok lekcyjny dla danej grupy młodzieży musimy wziąć pod uwagę to, co program ćwiczeń cielesnych mówi o konstruowaniu lekcyj gimnastycznych i dopiero dostosować tok do warunków pracy. Godzę się całkowicie z tymi kolegami, którzy usprawiedliwiają niemożność wykonania całego toku lekcyjnego np. małą ilością sprzętu, lub małymi rozmiarami sali, ale przecież o tym wiemy zawczasu, zanim przyjdziemy na salę i w takim razie tok lekcyjny już zawczasu powinien być do tych warunków dopasowany. Poza tym w pewnych okresach czasu chcemy dać przewagę pewnym ćwiczeniom gimnastycznym nad innymi. Jeśli racja, dla której chcemy to uczynić jest dostatecznie silna, to i ten moment powinien przewidzieć zamierzony tok lekcyjny.

Po zdecydowaniu się na jakiś tok lekcyjny układamy osnowę lekcyjną znowu pod kątem widzenia potrzeb ćwiczących i warunków pracy. A więc każde zamierzone na daną lekcję ćwiczenie powinno być bardzo dobrze przemyślane pod względem możności przeprowadzenia go w warunkach naszej pracy. Niestety, niewspółmiernie często spotykam ćwiczenia bardzo dobre zupełnie nieudane, gdyż nie nadają się do przeprowadzenia w danych warunkach pracy. Osnowa zatem nie została przemyślana w dostateczny sposób. Często spotykam się z tym, że nauczyciel usprawiedliwia nieudane ćwiczenie tym, że był zmuszony je wstawić właśnie na tym miejscu, bo tak mu wskazywał tok lekcyjny. Albo więc ćwiczenie nie jest dobre dla danych warunków pracy, albo tok lekcyjny został dobrany w niewłaściwy sposób.

Zanim przejdziemy na salę gimnastyczną musimy się doskonale przygotować do lekcji gimnastycznej i, wbrew twierdzeniu naszych kolegów, uczących innych przedmiotów, śmiem twierdzić, że sumienne przygotowanie się do lekcji gimnastycz-

nej kosztuje nauczyciela ćwiczeń cielesnych znacznie więcej pracy, aniżeli przygotowanie się do lekcji polonisty lub matematyka. Wszystko trzeba przewidzieć, wszystko zawczasu obliczyć, aby nie zostać zaskoczonym już w toku prowadzenia lekcji.

W szczególności organizacja pracy musi być przemyślana do najdrobniejszych szczegółów. Musimy tu wziąć pod uwagę cały szereg rozmaitych postulatów. Zacznijmy od ustawienia. Ćwiczący muszą być tak ustawieni, aby mieli dostatecznie obszerne miejsce do wykonania danego ćwiczenia. A przecież nie zawsze dane ćwiczenie będziemy wykonywali z tej samej postawy wyjściowej, owszem nawet czasami widzę kolegów, którzy na tej samej lekcji to samo ćwiczenie wykonywują dwukrotnie raz z łatwiejszej, drugi zaś z trudniejszej postawy wyjściowej, dla wzmocnienia działania ćwiczenia i dla jego urozmaicenia. Każda zaś postawa wyjściowa wymaga innego ustawienia ćwiczących. Ćwiczący nie powinni być ustawieni twarzą do światła, które może razić wzrok. Ćwiczący muszą być ustawieni przejrzyście dla prowadzącego, musi on ich możliwie najdokładniej widzieć.

Proszę przemyśleć tylko te wymagania i zgrać je tak w organizacji lekcji, aby nie było pogwałcenia żadnej z zasad, a nie skomplikowało to prowadzenia. W ustawieniu jednak musimy uwzględnić jeszcze i inne zadania. Przecież dość często stosujemy ćwiczenia parami, gdzie współćwiczący pomagają sobie nawzajem, trzeba więc dobrać ich tak, aby mniej więcej jednakowo silni tworzyli pary. Dość często spotykam usiłowania częściowej przynajmniej indywidualizacji ćwiczeń, drogą wydzielania ćwiczących o jednakiej sile w rzędy. Ma więc nauczyciel cztery rzędy ćwiczących, a w każdym rzędzie znajdują się ćwiczący o mniej więcej jednakich możliwościach. I te sprawy więc należy uwzględniać przy ustawianiu ćwiczących. Ustawienie jest też zagadnieniem pierwszorzędnej wagi dla wykorzystania przyrządów gimnastycznych, którymi mamy zamiar posługiwać się na lekcji.

Drugim kapitalnym zagadnieniem organizacyjnym jest sam sposób prowadzenia. Panuje wśród nas ogromna różnorodność pod tym względem i zresztą nawet pod terminem „prowadzenie lekcji" nie każdy z nas rozumie to samo. Widzę lekcje, na których prowadzącego prawie nie słychać, chodzi tylko

między szeregami tu coś poprawi, tam coś powie półgłosem do ćwiczącego; ale są i tacy prowadzący, bez których wyraźnego i donośnego rozkazu nic się na lekcji nie dzieje, czuje się poprostu, że gdyby go na chwilę zabrakło, praca na lekcji ustanie zupełnie. W pierwszym natomiast wypadku ćwiczący wprowadzeni w pracę, ćwiczą jakgdyby sami. Są to właściwości zupełnie indywidualne, ale prowadzący musi sobie z nich doskonale zdawać sprawę i dostosować do nich organizację pracy. Skoro bowiem każdy ruch na lekcji musi się odbywać na jego rozkaz, to każde poprawienie ćwiczącego, każda uwaga skierowana do grupy, musi tę grupę unieruchomić. Inna będzie wtedy suma pracy. Spotykam lekcje tak właśnie prowadzone: nauczyciel wydaje komendę do każdego tempa ruchu, a gdy zachodzi konieczność zwrócenia uwagi, niechby tylko jednemu ćwiczącemu, wtedy zatrzymuje się wszystkich, zwraca uwagę i dopiero zaczyna na nowo ćwiczyć. Nie wchodzę tu w ocenę takiego czy innego sposobu prowadzenia, ale notuję tylko sam fakt, mający, moim zdaniem, bardzo wielki wpływ na organizację pracy.

Dalej sprawa ustawiania i sprzątania przyrządów. Jest to sprawa pierwszorzędnej wagi. Tracimy bowiem na to bardzo dużo czasu, a poza tym złe ustawienie przyrządów grożą niebezpieczeństwem wypadku. Widzi się niejednokrotnie np. ustawianie ławeczek jednocześnie z opuszczaniem tramu tak, że aż przymyka się oczy ze strachu, aby tram nie upadł na głowy niosących ławeczki. A przecież nie raz zdarzyło mi się widzieć także i to, że ustawiający przyrządy specjalnie celują na to, aby kogoś z współćwiczących postraszyć niesionym lub opuszczanym przyrządem. Młodzież przecież lubi figle i temu nie można się nawet zbytnio dziwić. Jakże więc dokładnie musi nauczyciel przemyśleć ustawienie i nawet użycie przyrządów, aby nie dopuścić do dezorganizacji lub zapobiec wypadkowi. Jeśli zdarza mi się czasami widzieć w mało zdyscyplinowanej klasie jakieś nieprzemyślane użycie przyrządów, to nie bardzo się nawet temu dziwię, biorąc pod uwagę wszystkie trudności, jakie nauczyciel musi pokonać. Naturalnie wtedy musi sporą ilość wysiłku poświęcić na możliwie szybkie zdyscyplinowanie klasy, bo nie można przecież na stałe pozbyć się używania przyrządów, gdyż mamy do czynienia z klasą nie zdyscyplinowaną.

Wydaje mi się, że omówiłem najważniejsze sprawy w związku z organizacją lekcji gimnastycznej. Nie łudzę się, że temat wyczerpałem, ale przypuszczam, że pewnie trzeba będzie jeszcze nie raz do niego powrócić. Na zakończenie chciałbym jeszcze podać parę uwag, jakie mi się nasuwają w związku z przechodzeniem z osnowy do osnowy. Otóż przede wszystkim należy po zakończonej lekcji poświęcić chwilę czasu kontroli wykonania jej. Trzeba sobie zdać sprawę z przebiegu lekcji, skontrolować poszczególne ćwiczenia i zastanowić się nad tym, czy są one dostatecznie opanowane przez ćwiczących, gdyż to warunkuje pozostawienie ćwiczeń nadal w osnowie albo też zastąpienie ich innymi, kolejnymi pod względem trudności. Spotykam kolegów ,którzy na ten temat snują rozważania dopiero przed zaczęciem lekcji następnej. Jest to niesłuszne o tyle, że najczęściej mamy trudności już z przypominaniem sobie stopnia opanowania poszczególnych ćwiczeń, a poza tym wstawienie następnego ćwiczenia, sprawia nam również sporo kłopotu, jeśli naturalnie — nie mamy przygotowanego rozkładu materiału w myśl podanych przeze mnie wytycznych. W każdym razie zawsze wolałbym zastanawiać się nad odbytą lekcją bezpośrednio po jej wykonaniu, a notatki zrobione właśnie bezpośrednio, mogą mi posłużyć do zadecydowania o tym, które ćwiczenia mogą jeszcze pozostawać w osnowie, a które należy usunąć.

M. Krawczyk.

Hokej na lodzie w szkole.

Hokej na lodzie wymaga od nas nauczycieli coraz większej uwagi z następujących względów: zamieszczony został w programach licealnych ćwiczeń cielesnych. (W programach gimnazjum już przed tym mieliśmy przygotowanie do hokeja); zdobył sobie duże zainteresowanie młodzieży; kryje w sobie duże wartości wychowawcze.

Ostatni motyw coprawda może być potraktowany sceptycznie, ponieważ w sferach zainteresowanych mocno podupadła obecnie wiara w szersze oddziaływanie wychowawcze sportu.

Uogólnia się mianowicie zbyt pochopnie sporadyczne ujemne przejawy życia sportowego. Dotyczą one przeważnie

jednak nie młodzieży szkolnej, lecz członków klubów sportowych.

Opinię psują sportowi szkolnemu przede wszystkim uczniowie leniwi, ci, którzy w szkole szukają wyłącznie przyjemności. Nie zdobywszy sukcesów ani w nauce, ani w pracy samorządowej chwytają się sportu, jako ostatniej ucieczki i wymówki przed pracą. Ponieważ jednak i sport prowadzony racjonalnie jest swego rodzaju szkołą pracy i zaczyna od nich wymagać stopniowo coraz więcej systematycznych wysiłków, przeto rezygnują w końcu i ze sportu. Rada na to prosta: uczeń notorycznie dwójkowy musi być odsunięty od sportu nadprogramowego.

Ze znanych mi szkół zasady tej przestrzegają bezwzględnie: Liceum Krzemienieckie i Szkoła w Rydzynie — z najlepszym skutkiem zarówno dla młodzieży jak i sportu.

Za to nikt nie zaprzeczy, że hokej na lodzie jest najbardziej ulubionym sportem zimowym młodzieży: w ostatnich latach garnie się ona wprost żywiołowo do niego.

Świadczy o tym choćby liczba drużyn szkolnych. W Warszawie staje do rozgrywek dorocznych blisko 30 drużyn.

Duże liczby wykazują też wszystkie inne większe miasta a przede wszystkim Katowice, ze względu na specjalnie korzystne warunki w postaci sztucznego toru łyżwiarskiego.

Na ogół przyjąć można, że szkolnych drużyn hokejowych w Polsce jest tyle, ile klas czwartych, pierwszych licealnych i ósmych wszystkich klas ogólnokształcących oraz starszych klas szkół zawodowych. Nieliczne wyjątki są zrekompensowane z nadwyżką, jeśli weźmiemy pod uwagę, że poszczególne klasy niektórych szkół posiadają po 2 i 3 drużyny. A więc sport ten staje się już powszechnym.

Jeśli jednak, mimo masowego zainteresowania się młodzieży hokejem, świat sportowy w dalszym ciągu narzeka na brak narybku, i daleko nam jeszcze do poziomu, jaki obserwujemy zagranicą, to jedną z przyczyn jest niewątpliwie brak należytej metody nauczania. Tradycje hokeja są stosunkowo tak niedawne, że nie dało się dotąd opracować i wypróbować jednolitej metody. Jedyna w języku polskim książeczka o hokeju W. Krygiera, jakkolwiek bardzo wartościowa, zawiera jednak tylko streszczone wiadomości, wymagające wielu uzupełnień, szczególnie w zakresie metodyki nauczania. Tak więc musimy

sami zbierać spostrzeżenia i dzielić się wynikami prób i doświadczeń.

Omówienie przepisów gdy. W tej sprawie, podobnie jak i we wszystkich innych, poruszanych w niniejszym artykule, ograniczam się do uwag, które nie są omówione w książce Krygiera p. t. „Hokej na lodzie" względnie w oficjalnych przepisach, których znajomość przyjmuję z góry.

Praktyka życiowa, poczyniona u nas i zagranicą, wykazała dobitnie, że w przystosowaniu gier sportowych dla młodzieży za daleko iść nie można. Zmienia się wtedy bowiem charakter gry i jej istota, młodzież takiej zbytnio przystosowanej formy gry uprawiać nie chce, a jeśli to czyni, to pod przymusem, czego znów z wielu względów staramy się uniknąć. Młodzieży imponuje natomiast gra „prawdziwa", jaką uprawiają dorośli, i w taką grać będzie choćby pokryjomu. Wymownym przykładem jest koszykówka, t. zw. szkolna: do wyjątków należą szkoły, gdzie by w nią grano według przepisów szkolnych. Wobec tego nasuwa się wniosek, że, jeśli jakaś gra nie nadaje się bez zasadniczych przeróbek dla młodzieży, należy ją w ogóle rzucić, aby nie przysparzać sobie dodatkowych trudności.

Dla uwzględnienia higieny wysiłku młodzieży przeważnie wystarczy poprostu skrócenie czasu gry. Tak właśnie przystosowano dla celów szkolnych wiele gier sportowych w krajach, przodujących w sporcie. Wtedy młodzież nie uważa tego za zmianę postaci gry.

Z hokejem na lodzie nie mamy pod tym względem żadnych trudności, już bowiem w swej czystej formie nadaje się do uprawiania w szkole. Dla naszych celów przystosowały go w szczególności zmiany, które wprowadził Kongres w Mediolanie w 1934 roku. Sprawiają one, że gra jest szybsza, dyscyplina jest większa, kary za wykroczenie uległy zaostrzeniu. Na szybkość wpłynęła zmiana przepisu o „spalonym", który obecnie ma miejsce tylko między strefami tak, że grający mogą się swobodnie poruszać w obrębie danej strefy t. j. na przestrzeni około 20 metrów. Dyscyplinę wzmożono przez możność usuwania z boiska więcej niż jednego zawodnika.

Celem przystosowania gry do możliwości szkolnych poczynić wypadnie na marginesie „Międzynarodowych prawideł gry w hokeja na lodzie" następujące uwagi.

Ilość graczy — zastępców zwiększamy tak, aby umożliwić zupełnie odnowienie ataku i obrony, jak to zresztą praktykuje się w drużynach kanadyjskich.

Zastawianie grających. Mając na względzie bezpieczeństwo młodzieży, której zaopatrzenie w odpowiednie ochraniacze przeważnie jest niekompletne, wykluczamy grę ciałem (bodiczkowanie). W ten sposób ułatwiamy sobie też dopilnowanie, aby żadne przejawy brutalnej gry się nie zdarzały.

Czas gry podczas zawodów młodzieży szkolnej lepiej skrócić z 15 do 10 minut w każdym z trzech okresów, przerwę z 10 do 5 minut. Jeśli posiadamy pełne dwie zmiany, skrócenie czasu nie jest konieczne, za to krótsze przerwy są lepsze ze względów widowiskowych, zapobiegają bowiem rozpraszaniu się widzów, dla których nie zawsze uda się zorganizować gorący bufet. Czas gry treningowej omówiony jest w rozdziale, poświęconym metodzie nauczania.

Sędziowanie systemem 2 sędziów jest bardziej wskazane dla naszych celów, ponieważ w ten sposób szkolimy sobie od razu większą ilość sędziów.

Boisko. Szczupłość odpowiednich terenów, a takie przeważnie mamy do dyspozycji, nakazuje nam ograniczyć się raczej do wymiarów minimalnych, t. j. 18 na 50 metrów. Mniejsze boisko krępuje już swobodę ruchów grających, utrudnia prowadzenie akcji, przez co zmienia się charakter gry. Za teren odpowiedni uważać musimy boisko osłonięte zabudowaniami, położone w najbliższym sąsiedztwie szkoły, aby nie było trudności w zainstalowaniu bramek, krawężników (band), malowaniu linii, w konserwowaniu lodu i czyszczeniu toru ze śniegu. Tylko tak położone boiska uniezależniają nas przynajmniej częściowo od niesprzyjających warunków atmosferycznych. Zawodnicy i widzowie nie są narażeni na marznięcie, mogąc łatwo ogrzać się w pobliskim budynku. Oczywiście, że przy sprzyjającej pogodzie możemy wykorzystać tereny dalsze na stawach, rzekach i zalewach, urządzając boiska większe.

Przy okazji chciałbym podkreślić, aby na lodowisku były zawsze wyznaczone przepisowe linie, to znaczy także w czasie zaprawy, czy rozgrywek próbnych. W przeciwnym razie młodzież przyzwyczaja się do gry nieprawidłowej, co powoduje w czasie zawodów przerwy, z powodu popełnianych błędów.

Podobnie konieczne są też krawężniki (bandy) w wysokości przynajmniej 25 cm, inaczej bowiem krążek często grzęźnie w śniegu i gra, co chwila przerywana, staje się mniej ciekawa, ponieważ ubożeje o szereg momentów taktycznych.

Bramki nie powinny być przytwierdzone do lodu zbyt mocno z uwagi na bezpieczeństwo młodzieży. Najpraktyczniej jest polać wodą dłuższą krawędź dolną, która po zamrożeniu przylgnie do lodowiska dostatecznie mocno, ale tylko w tym stopniu, że może wytrzymać normalny napór atakujących.

Łyżwy przymocowane na stałe do butów, najlepiej hokejowe, tak zwane panczeny, umożliwią dopiero ciekawą grę, choć zaczynać można naukę na zwykłych łyżwach. Umiarkowana obecnie cena łyżew hokejowych udostępnia je większej ilości młodzieży.

Kije kanadyjskie C. C. M. w gatunku tańszym, jakich często używa młodzież, są niedobre, bo za ciężkie, co wpływa na zmniejszenie „czucia" krążka i jego prowadzenie.

Nagolenniki i nałokietniki, przynajmniej dla bramkarza, gdy drużyna jest na dorobku, są konieczne. Stopniowo zaopatrzyć się w nie musi także reszta grających. Najpraktyczniej jest kupić po jednej parze. Skopiowanie wzoru nie przedstawia już dla młodzieży większych trudności.

Kostiumy. Względy materialne przeważnie nie pozwolą młodzieży zaopatrzyć się w przepisowe kostiumy. W najlepszym razie zdobędzie się na nie drużyna reprezentacyjna i to stopniowo. Zupełnie jednak wystarczającym jest strój, składający się z krótkich spodni sportowych i swetra.

W rzeczy te zaopatrują młodzież rodzice dla innych celów. Jeśli pomyślimy o tej sprawie dość wcześnie, ustalimy krój i barwę, dojdziemy po pewnym czasie do ujednostajnienia stroju hokejowego naszych drużyn.

ĆWICZENIA W TECHNICE GRY.

A. Technika jazdy.

I. Bez kija.

Jazda długimi ślizgami — dla nauczenia ekonomii wysiłku.

Jazda z przyśpieszeniami na sygnał „szpurtem".

Jazda długimi ślizgami z rękami splecionymi z tyłu — ręce trzymamy w ten sposób i przy wszystkich dalszych ćwicze-

niech. Chodzi nam o to, aby uniezależnić pracę nóg od poruszeń rąk i oduczyć chwytania równowagi przy pomocy rąk.

Przekładanka.

Jazda wężami, t. zn. jazda przekładanką w prawo, po kilku metrach w lewo i t. d.

Jazda tyłem.

Jazda przodem, na sygnał zmiana frontu, t. zn. jazda tyłem i tak kilkakrotnie.

Starty wprzód, ustawiając się przodem do kierunku jazdy, jak przy jeździe szybkiej.

Starty wprzód, ustawiając się bokiem do kierunku jazdy za pomocą kilku kroków skrzyżnych dla nabrania rozpędu.

Jazda łukami wewnętrznymi.

Jazda łukami zewnętrznymi.

II. Z kijem.

Powtórzenie poprzednich ćwiczeń (z wyjątkiem trzeciego), z kijem trzymanym oburącz ponad lodem. Nie należy dopuszczać do przesuwania rąk na kiju, bo to utrudnia grę, a przede wszystkim wyczuwanie krążka.

Jazda z kijem trzymanym oburącz na lodzie.

Jak wyżej lecz wykonując kijem ruchy mylenia (driblingu), to znaczy, posuwanie go zygzakiem naprzemian raz lewą, raz prawą stroną łopatki w kierunku na wprost.

Jak wyżej, lecz posuwanie się po liniach łamanych.

Jak wyżej, lecz wężami (serpentynami).

Jak wyżej, z tym, że objeżdżamy przeciwnika lub imitujący go przedmiot, np. grudkę śniego, szalik i t. p.

Jazda dryblingiem w postawie rozkrocznej. (Stosują atakujący przy mijaniu obrony).

Jak wyżej, lecz z przenoszeniem ciężaru ciała z nogi na nogę.

Przeskakiwanie kija.

III. Z krążkiem.

Podnoszenie na łopatkę krążka toczącego się po lodzie.
Jazda z krążkiem na łopatce.
Prowadzenie krążka dryblingiem (II. Z kijem).
Prowadzenie krążka, jak w ćwiczeniach (III. Z krążkiem) lecz nie patrząc na krążek.

IV. Zatrzymywanie się.

Zatrzymywanie się na 1 łyżwie, ustawiając ją bokiem do kierunku jazdy.

Zatrzymywanie się na 2 łyżwach łukiem, w postawie wykrocznej, półkucznej (zakręt kanadyjski).

Zatrzymywanie się, jak poprzednio z zagarnianiem krążka.

V. Mijanie przeciwnika.

Prowadzenie krążka szybkimi, krótkimi zygzakami.
Prowadzenie krążka półkolami — mylenie ciałem.
Przez odbicie krążka o bandę.
Przez przesunięcie go między nogami przeciwnika.

B. Technika strzałów.

Strzały wykonuje się w dwu pozycjach, a to w postawie obunóż, lub jednonóż.

Strzały dolne z backhandu — ćwiczymy wcześniej jako łatwiejsze.

Strzały górne z backhandu z uwagi na bezpieczeństwo grających odbywają się na komendę, po czym wszyscy znów na komendę jadą po swoje krążki.

Strzały dolne z forhandu.

Strzały górne.

Strzały dolne i górne z backhandu i z forhandu z ustawienia przodem do bramki.

Strzały z każdej pozycji.

Strzały dolne do celu z backhandu. Zaznaczamy granice kredą na krawężnikach.

Strzały dolne do celu z forhandu.

Strzały górne do celu z backhandu. Rysujemy kredą koło na płocie, ścianie.

Strzały górne do celu z forhandu.

Strzały, jadąc do bramki. Ćwiczący stają w rzędzie i kolejno prowadząc krążek, oddają strzały do bramki, po czym wracają bokiem i stają w rzędzie na końcu. Jest to jednocześnie ćwiczenie dla bramkarza, który odrzuca krążek następnym ćwiczącym.

C. Technika zdobywania krążka, wprowadzanego do gry (wygrywanie bulli).

Zagarnięcie krążka przez szybkie ustawienie kija między krążek a kij przeciwnika (odgrodzenie krążka).

Uderzenie kijem o kij przeciwnika (podbicie kija, dalszy ciąg jak wyżej).

Przeprowadzenie krążka pod kijem przeciwnika przez silny napór na krążek i kij przeciwnika.

D. Technika podawania i przyjmowania podań.

Ćwiczący ustawieni parami w odległości od paru metrów (stopniowo zwiększanej) podają sobie krążek. To samo trójkami.

Jak wyżej w jeździe dookoła boiska, przy czym co pewien czas jadący zamieniają się miejscami oraz w jeździe na wprost.

Podawanie za pośrednictwem bandy (krawężnika).

Ustawienie trójkami, które jako atak prowadzą krążek i usiłują przedostać się przez 2 obrońców. W wypadku, gdy im się to uda, mają prawo oddać strzał na bramkę, po czym wracają bokiem, umożliwiając niezwłoczny start następnej trójce. Aby ćwiczenie to przeprowadzić sprawnie, należy żądać bezzwłocznego powrotu trójki ataku w razie, gdy nie uda im się od razu zmylić obronę i przejechać przez nią, a nie zezwalać na dłuższą walkę z obroną o krążek.

Pożądane jest w tym ćwiczeniu mieć przynajmniej 2 krążki, aby następna trójka nie musiała czekać.

Przedzieranie się przez atak przeciwnika (trójkowy). Ustawienie, jazda i powrót, podobnie jak i w ćwiczeniu poprzednim.

TAKTYKA GRY.

Ostatnie 2 ćwiczenia wkraczają już w zakres taktyki gry. Większość naszych drużyn szkolnych nie ma stałych metod przechodzenia przez atak czy obronę przeciwnika. Zależnie od sytuacji, stosuje sposoby, które poszczególnym łyżwiarzom przyjdą w ostatniej chwili do głowy. Zdobycie linii ataku zależy od tego, czy prowadzący krążek zdoła zmylić swego vis-a-vis. Jeśli mu się to nie udaje, lub jeśli z góry już nie czuje się na siłach tego dokonać, podaje krążek współgrającemu, który postępuje w podobny sposób.

Drużyny jednak, stojące na wyższym poziomie, stosują z góry ustalone sposoby zagrań t. zw. schematy. Schematów tych można ułożyć wiele, ale pamiętać trzeba o tym, że schematy zbyt skomplikowane okazują się w grze zazwyczaj bezwartościowe. Poniżej podaję dla przykładu kilka nieskomplikowanych schematów. Opierają się one wszystkie na dwu naczelnych zasadach taktyki, od których stosuje się jednak wyjątki.

1. Należy pilnować swego vis-a-vis, a nie biegać za krążkiem, który jest niebezpieczny tylko wtedy, gdy posuwa się w kierunku napastnika, mającego pozycję dogodną do strzału, lub już jest w jego posiadaniu. W defenzywie chodzi więc o to, aby nie dopuścić przeciwnika do zajęcia takiej pozycji, postępując oczywiście zgodnie z przepisami.

2. Współatakującemu, który ma przeprowadzić krążek przez linię przeciwnika, trzeba wytworzyć taką sytuację, aby mógł w danym momencie spotkać się z przeciwakcją tylko jednego przeciwnika. W tym celu inni współatakujący starają się ściągnąć na siebie pozostałych przeciwników.

I. Taktyka ofenzywna ataku przy przejściu przez atak przeciwnika.

Schematy dadzą się ułożyć w grupy w zależności od tego, czy:

1. Atak jedzie zwarcie, to znaczy skrzydłowi są w niewielkiej odległości od środkowego.
2. Atak jedzie szeroko.

3. Atak jedzie niesymetrycznie, to znaczy jeden skrzydłowy blisko środkowego, drugi daleko.

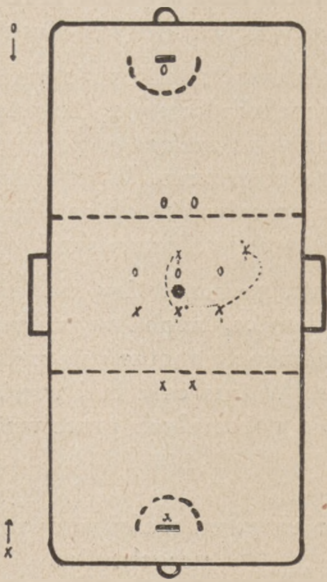
A. Atak jedzie zwarcie (jak nprz. Węgrzy).

S c h e m a t 1.

Środkowy podaje skrzydłowemu, który objeżdża przeciwnika od strony bandy. (Schemat ten, jak i dalsze, ilustrują poniższe rysunki. W I fazie ustawienie grających przed przejściem ataku przeciwnika, w II fazie uszykowanie po zdobyciu linii ataku. Linie kreskowane oznaczają drogą posuwania się grających, linie kropkowane drogę, po której posuwa się krążek, krzyżyki — graczy jednej drużyny, kółeczka — przeciwnej, kółko ciemne — krążek).

S c h e m a t 2.

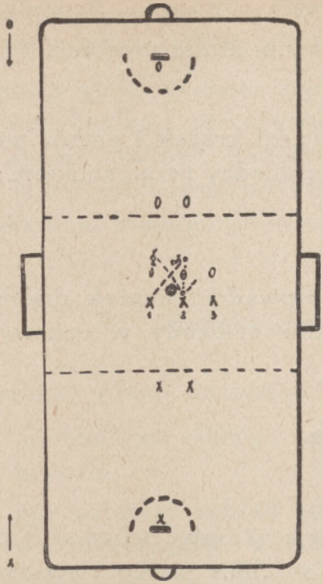
rys. 1.



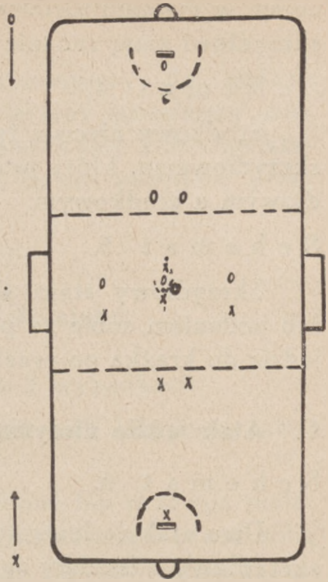
Środkowy, prowadząc krążek, pozoruje ciałem, że chce przebić się w prawo od przeciwnika, tymczasem przebija krążek między jego nogami. Krążek przejmuje lewoskrzydłowy, z którym zamieniają się miejscami.

S c h e m a t 3.

rys. 2.



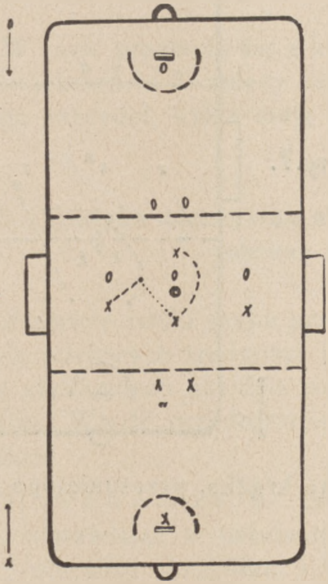
rys. 3.



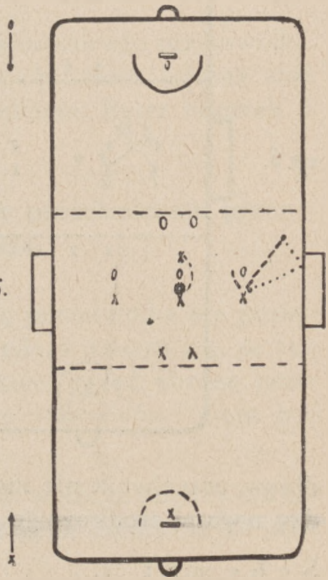
B. Atak jedzie szeroko.

Środkowy wysunięty naprzód stara się przeprowadzić krążek, skrzydłowi nieco z tyłu. Stosuje się wtedy, gdy środkowy

rys. 4.



rys. 5.



celuje w myleniu (driblowaniu). W razie odebrania mu krążka, skrzydłowi mają zadanie zatrzymania ataku przeciwnika.

S c h e m a t 4.

Środkowy nieco z tyłu prowadzi krążek i podaje na „for" skrzydłowemu, który przebija się między przeciwnikiem skrzydłowym a środkowym.

S c h e m a t 5.

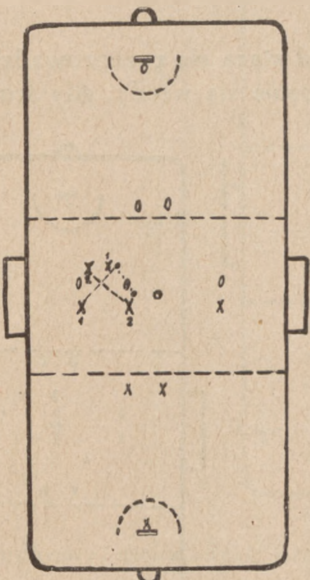
Skrzydłowy stara się przeprowadzić krążek dryblingiem lub podaniem sobie za pośrednictwem bandy, w tym wypadku jedzie do krążka po przekątnej.

C. Atak jedzie niesymetrycznie.

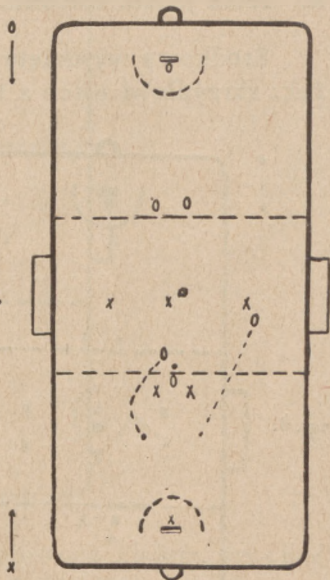
S c h e m a t 6.

Dwu atakuje lewym skrzydłem, stosując schemat 3, prawoskrzydłowy odsunięty w prawo szachuje swego vis-a-vsi. Sposób powyższy ma tę wyższość nad schematem 3, że lewoskrzy-

rys. 6.



rys. 7.



dłowy przeciwnik nie może przejąć krążka, przesuniętego między nogami środkowego ataku.

S c h e m a t 7.

Ustawienie jak wyżej, lecz środkowy podaje prawoskrzydłowemu podobnie, jak w schemacie 4.

Zmianę ataku podczas gry przystosowujemy do zmiany ataku przeciwnika, przeciwstawiając własny mocniejszy atak mocniejszemu atakowi przeciwnika. Jeśli mamy 2 mocne ataki, ale jeden skuteczniejszy strzałowo, to ten posyłamy przeciw słabszemu atakowi przeciwnika.

II. Obrońca przechodzi do ataku.

Obrońcy wolno wyjeżdżać tylko w 2 wypadkach:

1. na zasilenie słabego ataku, gdy jest dobrym przebojowcem,
2. gdy odbierze krążek przeciwnikowi lub przejmie podanie przeciwnika. Wtedy przeciwników ma przed sobą tylko 4 (z wyjątkiem bramkarza). Zawsze jednak zastąpić go musi odpowiedni skrzydłowy, który powinien umieć grać „ciałem" (zwody).

III. Taktyka defenzywna ataku.

W razie przebicia się z krążkiem środkowego przeciwnika, jak w schemacie 3, należy zostawić go obrońcom, własny atak pilnuje skrzydeł, które mają dostać podanie. Patrz rysunek 3.

IV. Taktyka ofenzywna ataku przy przechodzeniu przez obronę przeciwnika.

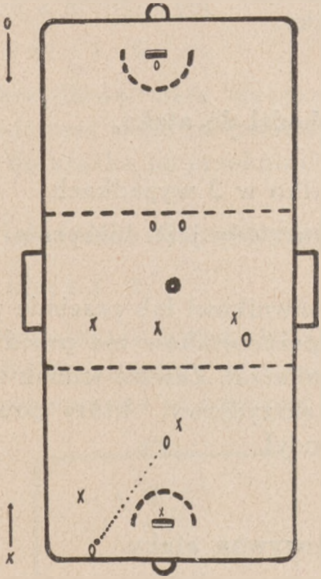
Przejście trójki ataku przez obronę przeciwnika nie przedstawia większych trudności. Częściej jednak zdarza się, że tylko 2 atakujących znajdzie się z krążkiem przed obroną przeciwnika. Wtedy przedostanie się przez obrońców może być trojakie:

1) S c h e m a t 8. Jeden z nich wjeżdża między obrońców, zostawiając w ostatniej chwili krążek jadącemu za nim, który objeżdża skrzydłem i strzela.

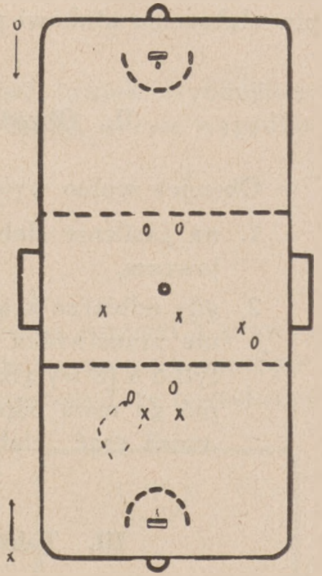
2) S c h e m a t 9. Prowadzący krążek stara się od razu objechać skrzydłem.

3) S c h e m a t 10. Prowadzący krążek zajeżdża do narożnika i podaje krążek w tył przed środek bramki, gdzie ustawia się drugi.

rys. 8.



rys. 9.



V. Taktyka defenzywna obrony.

Na obrońców wybiera się łyżwiarzy, mających szybki start już na 2 metrach oraz umiejących dobrze grać „ciałem“.

Ustawiają się oni na 20 m. przed bramką (przy dużym boisku na linii strefowej), bo z tej odległości strzały nie są groźne. Leworęczny obrońca ustawia się po prawej stronie w odległości 3 m. od praworęcznego, który stoi po lewej stronie. W ten sposób kije są skierowane do środka boiska.

Przeciwstawiając się atakowi przeciwnika, obrona wysuwa się nieco w przód i posuwa się tyłem w kierunku własnej bramki, aby bronić jej z lotnego startu, co jest oczywiście skuteczniejsze, z uwagi na będącego w ruchu napastnika. Podobnie przesuwa się nieco na lewą lub prawą stronę boiska, zależ-

nie od tego, gdzie toczy się gra, aby złapać w sieć przeciwnika. Jeśli obrońcy zmuszeni są bez pomocy własnego ataku stawić czoło przeciwnikom, cofają się do bramki na odległość 7—10 m.

Kiedy dwu z ataku przeciwnika przedostanie się przed linię obrony i jadą szeroko rozstawieni, przy czym jeden jedzie bliżej środka boiska, wtedy obrońcy, nie spuszczając z oczu skrzydłowych, obstawiają przede wszystkim środkowego, którego strzał jest bardziej niebezpieczny niż skrzydłowego. Strzał bowiem z dalekiego skrzydła przy dobrym ustawieniu bramkarza nie może być skuteczny.

Zasadą jest, że obrońcy patrzą nie na krążek, lecz na przeciwnika, co utrudnia mu zwody.

Jeśli atakujący „uciekł" obrońcy w kierunku skrzydła, ten przecina drogę od strony bramki, zatrzymując przeciwnika lub krążek (p. rysunek).

Dobry bramkarz nigdy nie powinien celem złapania krążka padać lub klękać na lód, jak to przeważnie czynią nasi szkolni bramkarze. Za to nauczyć się musi chwytania krążka z powietrza.

(Uzupełnienie wyżej przytoczonych wskazań taktycznych można znaleźć we wspomnianej uprzednio książce W. Krygiera „Hokej na lodzie" w rozdziale p. t. „Taktyka".)

METODA NAUCZANIA.

Po omówieniu techniki i taktyki gry nie trudno jest dojść do znalezienia i zastosowania właściwej metody nauczania, która sprowadza się do przećwiczenia z młodzieżą najpierw poszczególnych elementów, a po tym syntezy w postaci samej gry.

Wszystkie elementy gry wymagają umiejętności łyżwiarskich, i to zręczności zarówno łyżwiarza, uprawiającego jazdę figurową, jak i umiejętności jazdy szybkiej. Umiejętności pierwszego rodzaju młodzież nabywa stosownie do programu, począwszy od I klasy gimnazjum, a w bardziej sprzyjających warunkach już w szkole powszechnej.

Jazdę szybką ćwiczymy w klasie III, przygotowaniem syntezy są zabawy i gry łyżwiarskie, stosowane od klasy I-ej.

Stąd przerabiając program pierwszych trzech klas w zakresie łyżwiarstwa, tym samym przygotowujemy młodzież do hokeja, choć przygotowanie specjalne rozpoczniemy zgodnie z programem dopiero w klasie IV, a do samej gry przejdziemy już w liceum. Poza tym przygotowaniem do hokeja są gry ziemne, a w szczególności koszykówka, którą uwzględnia program klasy IV.

Jeśli już jednak w klasie III damy przygotowanie do hokeja, a w IV zezwolimy na grę tej części młodzieży, której wiek odpowiada klasie IV względnie liceum i której rozwój fizyczny jest odpowiedni, sądzę, że nie postąpimy wbrew intencjom programu.

Przystępując w taki ewolucyjny, podyktowany wskazaniami metodyki sposób do nauczania gry w hokeja, natrafimy w klasie IV jeszcze na jedną trudność: młodzież nie lubi ćwiczeń przygotowawczych, uważając je za niepotrzebne scholarstwo. Pod naporem instynktu walki pragnie od razu zmierzyć się z przeciwnikiem, mimo, że nie posiada należytych umiejętności technicznych i wiadomości taktycznych.

Niechętny stosunek młodzieży do ćwiczeń przygotowawczych zmienimy, jeśli uświadomimy ją, jak trenują mistrzowskie drużyny hokejowe, jak odnoszą zwycięstwa tylko dzięki wytrwałej i często powtarzanej zaprawie. Członkowie tych drużyn rozumieją bowiem, że w chwili zawodów nie ma czasu na nauczenie się nowych umiejętności ani oduczenie się popełnianych błędów w grze.

Przekonamy zaś młodzież ostatecznie, gdy do tego dodamy argument poglądowy przez zorganizowanie pokazu gry drużyn początkujących i dobrych. Różnica w grze przemówi do młodzieży wyraźnie i skłoni ją do ćwiczeń przygotowawczych. Ale w każdej lekcji przewidzieć należy czas na samą grę.

Przygotowanie do hokeja rozplanujemy sobie w ten sposób, że do lekcji łyżwiarstwa wplatać będziemy coraz więcej ćwiczeń specjalnych, podanych w rozdziale poprzednim, uszeregowanych według stopnia trudności. W ten sposób w końcowej fazie plan naszej jednostki metodycznej zbliży się do rozkładu treningu drużyn kanadyjskich, który przedstawia się następująco:

I część.

1. 5—10 minut jazdy bez kija i z kijem, zależnie od stopnia zaawansowania,

2. 5—10 minut jazdy z krążkiem, który prowadzimy driblingiem. 10 minut driblingu prowadzimy wtedy, gdy możemy opuścić ćwiczenie w jeździe. Jest to doskonała gimnastyka tułowia.

3. 5—10 minut nauki strzałów lub podań z miejsca i w jeździe.

II część.

4. 25—35 minut: a) przechodzenie linii obrony, b) przechodzenie linii ataku, c) nauka krycia skrzydeł.

Zamiast tych ćwiczeń dajemy w końcowej fazie nauki grę na 2 bramki.

III część.

5. 5—10 minut. Starty w przód i w tył.

6. 5—10 minut. Jazda ze zmianą frontu na sygnał jazdy naprzemian przodem i tyłem.

Program ten w całości nadaje się do przyjęcia dla naszych szkół.

Trening taki trwa w Kanadzie 60 minut. Poszczególne jego części, uwzględniając stopniowy wzrost i spadek natężenia, odpowiadają naszym ćwiczeniom wstępnym, głównym i końcowym. Możemy więc program naszej jednostki metodycznej upodobnić do tego treningu, skracając odpowiednio czas trwania poszczególnych części, jeśli mamy do dyspozycji 45-minutową godzinę lekcyjną.

Wzorem Kanadyjczyków dobrze jest też stosować konkursy, ile okrążeń przejedzie poszczególny hokeista, nie gubiąc krążka, prowadzonego driblingiem.

Zaprawa do hokeja.

Omówione w poprzednim rozdziale ćwiczenia przygotowawcze są jednocześnie zaprawą do hokeja, jaką stosujemy w sezonie zimowym. Zaprawę w sezonie letnim i jesiennym stanowią gry ziemne, a w szczególności koszykówka. W tym celu staramy się, żeby nasze drużyny koszykówki grały w tym samym składzie osobowym, co drużyny hokejowe, jakie zamierzamy z nich stworzyć.

W sezonie jesiennym czynimy wszystkie przygotowania, dotyczące sprzętu, lodowiska. W tym czasie też można przeprowadzić, mając odpowiednie warunki, niektóre ćwiczenia w sali gimnastycznej, jak np. strzały, sposoby zdobywania krążka, podczas wprowadzania go do gry (bully) i t. p.

W lekcjach gimnastyki wprowadzamy ćwiczenia ramion, mające na celu wyrobienie obszerności ruchu w stawie barkowym, ćwiczenia tułowia w płaszczyźnie kombinowanej i opady w dół, aby przygotować do pracy statycznej mięśnie grzbietu w związku z pochyloną (nie zgarbioną!) postawą hokeisty.

Poza tym obowiązuje hokeistów ogólna zaprawa taka, jak łyżwiarzy, co omawiam na innym miejscu.

Uzupełnienie uwag, dotyczących zaprawy, znaleźć można w artykule Wiro-Kiry w zeszycie 1—2 „Wychowania Fizycznego" za m. styczeń i luty 1936 r. W nim zawarte są także uwagi i niektóre ćwiczenia z techniki. Te ostatnie podaje też H. Czarnik w zesz. 11—12 Wychowania Fizycznego za m. listopad—grudzień 1935 r.

Feliks Buchner.

O współczesnych metodach gimnastycznych.

Elli Björkstén.

W „Szczegółowej teorii gimnastyki" Lindharda [1]) czytamy:

„... sława p. Björksten jako nauczycielki gimnastyki jest niewątpliwa i bez wątpienia zasłużona, tylko że nie zyskała ona swego imienia swoją nieudaną książką i swymi pomylonymi „teoriami", lecz przez swe czysto osobiste właściwości, których właśnie nie była w stanie przelać na papier.

---

[1]) J. Lindhard: „Den specielle Gimnastikteori", III Udgave, Levin og Munksgaards Forlag, Kopenhaga 1927.

Autorka przypomina w pewnym względzie Nielsa Bukha, z którym zresztą w innych kierunkach ma bardzo mało wspólnego: P. B. przyczyniła się równie mało, jak Bukh, do rozwoju gimnastyki, lecz podobnie jak Bukh wypracowała nową i osobowością swoją nacechowaną technikę nauczania, wywołaną jako reakcja przeciwko bezdusznej, prostokątnej gimnastyce postawowej. Lecz podczas gdy Bukh szczególnie zwrócił się przeciwko gimnastyce postawowej i przeszedł do swej gwałtownej gimnastyki ruchowej, p. Björkstén zwróciła się przeciw bezduszności i włożyła swą wybitną i gorąco czującą osobowość ,by wnieść życie i swobodę do sal gimnastycznych. Stopniowo bowiem doszło do tego że sądzono, iż można „zażyć" ćwiczenia gimnastyczne jak dozę rycynusu i z tą samą pewnością rezultatu. Gimnastyka p. Björkstén przychodzi jako wyraz protestu przeciwko tego rodzaju nadużyciu. Podniosła ona przez swą osobowość naukę gimnastyki w górę, w czystsze warstwy powietrza i oddziałała niewątpliwie w niejednym względzie wyzwalająco na swe uczenice. Właśnie rodzaj jej dorobku czyni zrozumiałym, że trudno jej jest ocenić samą siebie i swoją sytuację obiektywnie. Stopniowo zafascynowały ją ćwiczenia rozluźniające, kontrolne, izolacja i zaoszczędzenie sił i wszystkie te techniczne sztuczki, którymi, jak sądziła, zreformuje nie celową gimnastykę i to do tego stopnia, że one stopniowo przyjęły formę odrębnych zadań. Tak poszło u p. Björkstén ze swobodą, jak u Bukha z gibkością — żadne z nich nie zrozumiało co stanowiło właściwie błąd panującego systemu i dlatego nie potrafili go poprawić; oboje starali się usunąć braki przy pomocy ulepszania nauczania i chcieli osiągnąć rezultat za pomocą ćwiczeń, które nie należą do gimnastyki, a przede wszystkim do gimnastyki szkolnej. To co p. Björkstén osiągnęła przez swe nauczanie, nie osiągnęła ona tego przy pomocy, lecz przez wiarę w całe to hokus-pokus.

„P. Björkstén nie przyczyniła się tedy do odnowienia gimnastyki kobiecej, czego wielu się spodziewało, niektórzy nawet w pewnym okresie czasu oczekiwali. Akceptowała gimnastykę, która była przed nią i która właśnie nie była gimnastyką kobiecą — plan systemu pozostał u niej niezmieniony, podobnie jak formy ćwiczeń. Starała się ona przez silnie osobisty sposób nauczania usunąć braki systemu, lecz ten dorobek jest w tak wysokim stopniu indywidualny, że jest niemożliwy do skopiowania i z góry jest przeznaczony na zniknięcie wraz ze swą twórczynią, gdyż p. Björkstén wykazała, że nie jest w stanie przedstawić na czym polegją obiektywne momenty jej gimnastyki."

Przytoczyłem tak obszernie opinię prof. Lindharda o metodzie Elli Björkstén dlatego, gdyż zawiera ona (obok złośliwości) niewątpliwie bardzo wiele obiektywnej prawdy i słuszności. Ale mimo tej słuszności teoretycznej ocena ogólna jest w wysokim stopniu niesprawiedliwa i każdy kto bliżej zapoznał się z dziełem Björkstén i interesuje się gimnastyką kobiecą musi przyznać, że Elli Björkstén bez najmniejszej wątpliwości jest prawdziwą odnowicielką gimnastyki kobiecej systemu szwedzkiego.

Każdy kto miał sposobność zetknąć się z Björkstén musiał ulec jej urokowi, jako największej artystce, z bożej łaski nauczycielce i wychowawczyni fizycznej. Jest to niewątpliwie najmocniejsza i najciekawsza osobowość wśród współczesnych reformatorów gimnastycznych, która wywarła bodaj najsilniejszy wpływ na reformę gimnastyki już nie tylko kobiecej, ale całej w ogóle gimnastyki. Od czasu bowiem sławnego jej kursu w r. 1913 w Silkeborg (w Danii) rozpoczęto szeroką pracę nad odnowieniem zasobu ćwiczeń i metod nauczania, rozpoczął swój triumfalny pochód w gimnastyce rytm. I wbrew zdaniu Lindharda musimy zgodzić się z opinią starego inspektora gimnastyki K. A. Knudsena [2]), że właśnie największy postęp w dziedzinie nowych idei gimnastycznych ujawnił się w gimnastyce kobiecej i to w największej bodaj mierze dzięki Elli Björkstén i jej „podziwu godnej pracy". Dopiero od niej gimnastyka szwedzka przystosowana została do organizmu i potrzeb kobiety. Tak samo myślą mnogie rzesze pracowniczek gimnastycznych (i to na terenie właśnie gimnastyki szkolnej) w krajach północnych, zorganizowanych w Północny Związek Gimnastyki Kobiecej (Nordiskt Förbund för Kvinnogymnastik), kultywujący gimnastykę Björkstén, wydający miesięcznik „Nordisk Kvinnogymnastik" i organizujący coroczne, cieszące się niezmiernym powodzeniem, wakacyjne kursy gimnastyczne w różnych krajach skandynawskich pod kierownictwem Björkstén.

Czytelnik dwutomowego dzieła Elli Björkstén, które wyszło w tłumaczeniu na język polski [3]), choć przyzna może Lindhardowi rację, że książka jej (zwłaszcza część I) jest chaotyczna, że ma pewne potknięcia w dziedzinie fizjologii, choć dalej zgodzi się z wymienionym, że autorka nie zrozumiała podziału ćwiczeń znakomitego teoretyka gimnastyki, że jej schemat lekcyjny (zmieniony zresztą w części II) jest raczej tradycyjny (n. p. ćwiczenia naprzemianstronne) — z drugiej jednak

---

[2]) „Laerebog i Gymnastik', Tredie omarbejdede og forögede dgave, J Frimodts For. Kopenhaga 1930.

[3]) Elli Björkstén: „Gimnastyka kobiet", w tłumaczeniu Jadwigi Mayówny, Część I, Część II (Systematyka i metodyka), Kraków 1934. Nakł. Studium W. F. U. J. w Krakowie.

strony nie będzie już mógł zgodzić się ze zdaniem tegoż, jakoby Björkstén akceptowała gimnastykę dnia wczorajszego odnośnie kobiet. Wszak II tom „Gimnastyki kobiet", obejmujący jedynie zakres wieku 8—13 lat, zawiera tak olbrzymi, tak różnorodny i tak odmienny niż dotąd zasób materiału ćwiczebnego, że musi zdumiewać swym bogactwem i pomysłowością. A przecież autorka nie ogłosiła jeszcze drukiem zasobu ćwiczeń dla dalszych stopni wieku. Skąd inąd zaś wiemy, iż materiał ten jest bogaty i piękny — dość wspomnieć pełen pomysłowości i piękna materiał pląsowy, przywożony przez liczne w Polsce uczestniczki kursów Björkstén. Jeżeli zaś chodzi o nieudane przedstawienie metody w książce Björkstén, to trudno nie zauważyć, że i w książce Bukha nie znajdziemy wytłumaczenia na czym istota gimnastyki prymitywnej polega. Trudno, trzeba się zgodzić z tym, że w rzeczach tych najważniejszą rolę odgrywa autopsja i być może, że prof. Lindhard nie miał sposobności zapoznania się naocznie z metodą Björkstén, tak jak to zrobił napewno w odniesieniu do gimnastyki Bukha i stąd jego ostry i krzywdzący autorkę sąd, wydany na podstawie książki.

Ze względu na dużą popularność metody Björkstén w gimnastyce kobiecej w Polsce i istnienia łatwo dostępnego polskiego tłumaczenia jej książki, nie będę tu szczegółowo analizować metody tej autorki, ani też omawiać schematu lekcyjnego, który w danym wypadku jest rzeczą drugorzędną, ani wreszcie zasobu materiału ćwiczebnego. Dotknę tutaj tylko paru najbardziej charakterystycznych i najwartościowszych cech tej metody, które, zdaniem moim, pozostaną jako trwała zdobycz gimnastyki kobiecej. Idzie mi tu w pierwszym rzędzie o podkreślone przez Lindharda zdobycze z dziedziny psychologii i pedagogiki ćwiczeń gimnastycznych, tchnięcie ducha w ich formę. Było to bez żadnej wątpliwości po stokroć trudniejsze i bez żadnej przesady ważniejsze, niż stworzenie choćby najbardziej olśniewającego zasobu ćwiczeń gimnastycznych. Postulaty swobody ciała i ducha na sali gimnastycznej, estetyki ruchu i kompozycji ćwiczeń, dania podkładu treściowego ruchom zostały przez Björkstén zrealizowane w sposób niezwykle fascynujący. A przy tym autorka nie zapomniała ani o myśli wychowawczej bardzo głębokiej, ani o zasadniczych podstawach systemu szwedzkiego.

A oto parę jej myśli o tym przedmiocie [4]): Należy podawać formę ćwiczeń tak, by uczenice nie musiały spostrzegać celu gimnastycznego, lecz by budzić chęć działania. Bez formy nie ma pięknych ćwiczeń i choć bez niej można wykonać swobodne ćwiczenia, lecz jest to anarchistyczna swoboda ciała. Swoboda w ciele winna być tak samo ograniczona prawami ruchu, jak swoboda indywidualna prawami społecznego życia. Jeśli się te prawa techniki ruchu zachowa, osiągnie się sztukę ruchu, wyswobadzającą ciało od niepotrzebnej pracy i otrzyma się poczucie niezwiązania i radości. Taka swoboda jest najwyższym i najbardziej pożądanym celem sztuki ruchu dla ciała i duszy. Jeśli nauczycielka uzyska u uczenic formę, wolę pracy i radość, uzyska tym samym również swobodę. Kompozycja ruchowa i obudzenie wesołej chęci ruchu przyczynia się do zapomnienia o trudnościach i zażenowaniu, które się zdarzają u ludzi niezgrabnych, jednym słowem do usunięcia myśli od swojego ja jako centrum. Sposób dokonania tego jest trudny do określenia i należy do dziedziny psychologii i pedagogiki, oraz zależy od osobowości nauczycielki. Praktycznym środkiem tutaj jest rytm. Rytm wyzwala żywą siłę sprężystości stawów i mięśni, lub też pomoc siły ciężkości. Rytmiczne powtarzanie ruchu ma swą stałą zmianę ruchów, wykonywanych w oznaczonych drogach i pomaga do precyzyjnej co do czasu i miejsca, dokładnie ograniczonej pracy. Powtarzanie wyrabia centra ruchowe w mózgu, które z coraz większą pewnością wykonują swą pracę.

Wprowadzone przez Björkstén t. zw. o b r a z o w a n i e ćwiczeń, którego zadaniem jest skierowywanie myśli w danym kierunku i „rozszerzanie pola świadomości ćwiczących", jest znakomitą zdobyczą metody Björkstén, oraz świetnie się zgadza z psychologiczną stroną powstawania ruchów (wyobrażenia optyczne poprzedzające wykonanie ruchu). Stopniowanie zaś tego obrazowania, opartego przede wszystkim na obserwacji natury, począwszy od prostych i ściśle konkretnych obrazów (dla dzieci), aż do obrazów wyrażających pojęcia oderwane (lekkość, miękkość, wzniosłość) jest doskonale i konsek-

---

[4]) Na podstawie artykułu sprawozdawczego z wykładów Björkstén na kursie gimnastycznym w Middelfart w Danii w r. 1936 — „Nordisk Kvinnogymnastik", nr. 4, 1936.

wentnie zbudowane. Możnaby tu tylko zarzucić, że jest to sposób bardzo trudny i wymagający dużych walorów osobistych od nauczycielki (fantazja, sugestywność, znaczna inteligencja i przygotowanie psychologiczne i artystyczne) i że łatwo przy tym wpaść albo w śmieszność, albo w nieznośną przesadę, manierę czy egzaltację, szczególnie niebezpieczną w wieku dojrzewania dziewcząt.

Z innych zdobyczy indywidualnych metody Björkstén należy wymienić uwagi jej o zastosowaniu k o m e n d y jako potężnego instrumentu, wyzwalającego swobodę i charakter ruchu u ćwiczących. Uwagi na ten temat w książce Björkstén są pierwszorzędnej wartości i po raz pierwszy przez nią zostały tak głęboko ujęte. Uważając, że rozkazodawstwo gimnastyczne powinno być wyrazem osobowości, temperamentu i uduchowienia prowadzącego lekcję, traktuje Björkstén głos komendy ze stanowiska muzycznego. Rozróżnia więc komendę legato (pełno, równo, spokojnie), portamento (energicznie), staccato (żywo, wartko, lekko), oraz zmiennie (n. p. przy serii ćwiczeń złożonych). Wyróżnia dalej w komendzie wysokość i barwę tonu, cieniowanie i natężenie głosu. „Głos — pisze ona — musi być dostosowany do rytmu danego ruchu, do mniej lub więcej przeciągłego albo też krótko urywanego sposobu, w jakim poszczególne momenty mają być wykonane i do charakterystycznych odcieni plastycznych, nadających dopiero ćwiczeniom pełnię wyrazu". W związku z powyższym pozostaje sprawa stosowania muzyki do ćwiczeń, której wartość i rolę Björkstén wysoko ceni, lecz przestrzega przed stosowaniem tego środka przedwcześnie i w niewłaściwy sposób, n. p. „gdy rytmiczne wykonanie weźmie się za cel, nie zaś tylko za srodek dobrego nauczania". [5])

Wreszcie parę słów o t. zw. ruchach kontrolnych Björkstén. Niewątpliwie ćwiczenia samokontrolne, które Lindhard nazywa „grubym nadużyciem godziny gimnastyki", muszą budzić duże zastrzeżenia, ale jeśli chodzi o t. zw. ruchy dodatkowe, t. j. charakterystyczne dla tej metody p r z y c i n a n i e, a k o r d o w a n i e, t a k t o w a n i e, a dalej, tupanie,

---

[5]) W związku z kwestią muzyki do ćwiczeń pozwolę sobie zwrócić uwagę na moje rozważania na temat książki M. Bang: „O rytmie i jego stosunku do nauczania gimnastyki" w następnym numerze „Wychowania Fizycznego".

klaskanie i „uderzanie młota" — to występowanie przeciw tego rodzaju środkom nauczania wydaje się być przesadą. Należą one chyba do charakterystyki kobiecego sposobu ruchu, którego „niuansów nie da się ująć w regulaminie", jak się gdzie indziej prof. Lindhard wyraża.

Stanowisko Björkstén odnośnie do ćwiczeń praktycznych i stosowanych nie jest jasno zdefiniowane. Najwyraźniej i bardzo słusznie wypowiedziała się ona na temat ćwiczeń równoważnych, pisząc: „W gimnastyce kobiet ćwiczenia równoważne odgrywają dużą rolę, gdyż są wyrazem cielesnego rozwoju, tak jak w gimnastyce mężczyzn jej wyrazem są ćwiczenia wymagające siły i odwagi". Zdanie to jest bardzo trafne i interesujące.

Jeżelibyśmy chcieli zdefiniować na czym polega istotna i największa wartość metody Elli Björkstén, to może — obok niewątpliwie czysto osobistych pierwiastków, o których parokrotnie wspominaliśmy — należałoby wskazać przede wszystkim na kapitalne zrozumienie potrzeb i właściwości duchowych i fizycznych ustroju i organizmu kobiecego i zadośćuczynienia im w stopniu tak znacznym, jak nikt dotąd tego nie uczynił.

Mgr. *Tadeusz Biernakiewicz*

Gry polowe w przysposobieniu wojskowym*)

(dokończenie)

VI. **Natarcie i obrona** nie znajduje coprawda w grach wszystkich elementów techniczych walki, zato momenty psychiczne równie, a może bardziej ważne niż te pierwsze, pozwala doskonale wykorzystać przy grach przez stwarzanie pozornego niebezpieczeństwa, rywalizacji grup i uroku nadanego przez fabułę gier:

1. Dwa zespoły znajdują się nawprost siebie w odległości około 100 mtr. i równocześnie zaczynają się zbliżać ku sobie niepostrzeżenie, wyzyskując jak najlepiej teren; każdy zespół przy tym stara się pierwej od swego przeciwnika osiągnąć linię

*) Gry polowe w przysposobieniu wojskowym — „Wychowanie Fizyczne" nr. 1 wrzesień 1937, str. 26.

środkową wyznaczoną chorągiewkami. Zespół, który się spóźnił, winien szturmować przeciwnika, zarzucając go szyszkami i wpadając znienacka na linię obronną. Grę kończy sędzia.

2. Liczebniejsza partia niebieskich broni linii kolejowej, ustawiwszy na pewnym jej odcinku swe czujki, resztę swych sił trzymając w odwodzie. Partia czerwonych, o połowę mniej liczna, ma za zadanie przerwać linię, co będzie w grze oznaczać obwiązanie dwóch kolejnych słupów kolorowymi wstęgami. Zasady gry polegają na tym, że w razie spotkania np. jednego niebieskiego przez dwóch czerwonych, mogą oni obwiązać słup, chyba że do tego czasu przybiegło by dwóch niebieskich i ci wtedy znaleźli by się w większości, udaremniając zamiar czerwonych. Raz obwiązanego słupa nie wolno odwiązywać, ponawiać zaś można próbę obwiązywania kilkakrotnie. Spory rozstrzyga sędzia, który orzeka też o wygranej.

3. Nieliczni obrońcy Zbaraża, wyobrażonego w grze wzgórzem ograniczonym chorągiewkami, chcą wysłać po odsiecz gońca. Oblegający jednak pilnują, a nawet szturmują od czasu do czasu. Nieostrożni, tak z jednej jak i z drugiej strony, giną, jeśli nieopatrznie przekroczą mury twierdzy tj. linię chorągiewek, pozwoliwszy przy tym zerwać opaskę z rękawa. Grę kończy wybicie połowy oblężonych lub wykradzenie się gońca niepostrzeżenie poza pierścień oblegających.

Wyrobek: 79, 86, 100, 101, 105, 106.
Jasiński: XV 1, 2, 5, 6, 7, 8, XVI.

VII. **Gry dwustronne,** zawierające wiele elementów i skomplikowane założenia i przepisy, dają przez to dużo emocyj podobnych do bojowych, a wyrabiają jak i wszystkie gry — opanowanie, zżycie się z terenem, oswajają zwłaszcza młodzież miejską z warunkami polowymi.

W grze biorą udział partie: czerwoni — powstańcy, nieliczni, ale sprawni i odważni oraz biali, trzykrotnie liczniejsi. Gra odbywa się w terenie urozmaiconym i ściśle ograniczonym. Każda partia ustala hasło i odzew, nieznane przeciwnikowi, za pomocą których w czasie gry się rozpoznają. Białym chodzi o wykrycie kryjówki czerwonych i wyłapanie ich; w tym celu przeszukują teren, pozostając jednak w stałej łączności między sobą, aby nie pozwolić czerwonym zniszczyć któregoś z mniejszych patroli własnych przez partię przeciwnika. Czerwoni jak

najdłużej wymykają się białym i wygrywają, o ile wyłapią ilość białych równą swej liczbie albo utrzymają się z połową swej liczby przez godzinę. Przy spotkaniu przeciwnicy muszą się rozpoznać za pomocą haseł oraz słabsi liczebnie, jeśli nie zdołają się w porę wycofać, muszą się poddać i uznać za zabitych (nie biorąc udziału w grze do końca ćwiczenia) bez szarpania i mocowania.

Wyrobek: 88, 98, 99, 102, 103, 104.
Jasiński: IV 15, VIII 20, IX 1.

Wreszcie należy zaznaczyć, że gry polowe są zasobem ćwiczeń bardzo elastycznym i urozmaiconym, stwarzając duże możliwości zależnie od pomysłowości prowadzącego je i od warunków terenowych, a wymagają tak niewiele przyborów niekosztownych, że są dużym ułatwieniem w prowadzeniu przysposobienia wojskowego z młodzieżą. Opinię tą potwierdziła większość uczestników kursów na Bielanach, albo na podstawie własnego doświadczenia w dotychczasowej swej pracy, albo po stwierdzeniu tego na samym sobie w czasie zajęć na kursie. Dla tych to właśnie wszystkich podaję niniejsze opracowanie, wywiązując się w ten sposób z obietnicy danej na zakończenie kursu ubiegłego lata.

Julian Tyszka.

PRZEGLĄD PIŚMIENNICTWA

JEDNOŚĆ SZKOLENIA RUCHÓW Z PODNOSZENIEM ZDOLNOŚCI DO WYSIŁKU

(Leibesübungen und körperliche Erziehung. Berlin 20. Sept. 1937. Heft. 18 prof. Maks Mommsen:

Autor uzasadnia w swym artykule twierdzenie, że zaczynanie wszelkich ćwiczeń cielesnych od ćwiczeń postawy i ruchu, a dołączenie dopiero później ćwiczeń podnoszących sprawność wysiłkową niema najmniejszego sensu. Postawa, ruch i wyczyn (wysiłek) stanowią jedną, nierozdzielną całość. Większość rzucających kulą, zwłaszcza silni, rzuca przeważnie „na siłę" nie zważając na koordynację i wyrobienie ruchów. To samo dotyczy skoku wzwyż o ile skaczącemu chodzi

wyłącznie o osiągnięcie wysokości. Przyczyna tego tkwi także w tym, że stany ćwiczących są często duże, mało miejsca, taksamo czasu i przyborów, każdy zaś chce osiągnąć wyniki maksymalne. Powiększenie okresu ćwiczeń, zaakcentowanie ćwiczeń z przeszkodami we wieku chłopięcym wprowadziło bezład i chaos w doborze ćwiczeń, uniemożliwia szkolenie ruchów. Wielokrotne powtarzanie jednego ćwiczenia jest jeszcze konieczne.

Autor stwierdza, że lepiej zrzec się tego, czy innego gatunku ćwiczeń, a popracować nad jednym, gdyż prawidłowe wychowanie nie może obyć się bez osiągnięcia wysokiego wyczynu, a tego nie osiąga się bez planowej pracy. Szkolenie ruchów ma wartość wychowawczą, gdyż chłopiec dążąc do koordynacji i doskonałości ruchu uczy się pracy nad sobą i karności, które potym objawia się jako konieczność duchowa także w innych wypadkach.

Autor odrzuca metodę analityczno - syntetyczną ćwiczeń, gdyż całość ćwiczenia jest czemś więcej niż sumą poszczególnych faz i poleca zawsze ćwiczyć całość, zwracając uwagę na tą część, którą chce się poprawić. W skoku o tyczce n. p. szkoli się rozbieg, przechodzenie ponad łatą, ułożenie ciała, wyrzut nóg, powtarzając każdorazowo cały skok, przyczym łata jest średniej wysokości.

W wypadku bardzo ciężkich ćwiczeń robi się wpierw ćwiczenia zastępcze. Autor trzyma się zasady, że ruch jako taki zawsze powinien być wykonany w postaci prawdziwej, a nie markowanej ,bo w tym wypadku prowadzi tylko do nieprawidłowych i nienaturalnych ruchów.

Zadaniem instruktora jest, by powtarzanie ćwiczeń nie znudziło się ćwiczącym i dlatego wprowadza pewne zmiany i stopniowe utrudnienia, n. p. przy skoku przez kozioł można zwiększyć odległość odbicia, rozpiąć przed nim lub za nim linę, położyć na koźle piłkę lekarską i t. d., zawsze zaś należy zwracać uwagę na harmonię i doskonałość ruchów.

Te przykłady wytyczają kierunek ogólny. Postępowanie szczegółowe nie da się podać jako stała reguła, zależy to bowiem od sytuacji i zdolności instruktora. Bezduszne szablony ćwiczeń dziś już nie powinny istnieć.

Krytyka błędów powinna być łagodna, a z drugiej strony nie powinna czekać na ustalenie się błędów, które później trudno wykorzenić. Instruktor nie może ograniczyć się tylko do wytykania błędów, ale powinien zawsze podawać wskazówki dla lepszego wykonania. Nakoniec stwierdza autor jeszcze raz, że ćwiczenia cielesne mają bardzo ważne zadanie wychowawcze i winny być traktowane nierozłącznie z podnoszeniem zdolności do wysiłku i wyczynu.

Z. J.

G. Zimmerman

O „NATURALNYM" RUCHU

Leibesuebungen und köperliche Erziehung, Heft 21 r. 1937.

Zastanawiając się nad określeniem „naturalnego" ruchu, autorka stwierdza dość duże trudności w określeniu tego co możemy uważać i nazwać ruchem naturalnym, ponieważ wpływy życia cywilizacyjnego oddaliły człowieka od natury, a przez to człowiek nie jest już poprostu zdolny do zdrowego sądu nad ruchem. A z drugiej strony człowiek współczesny skłonny jest do pomyłek pomiędzy ruchem naturalnym a prymitywizmem ruchowym. Ruch naturalny posiada przecież pewną formę, a formę tę myli się często z niezdarnością i prymitywem. Jeżeli znajdziemy drogę do określenia prawdziwego ruchu „naturalnego" to wtedy może być ona punktem wyjścia dla wychowania fizycznego i dla sztuki.

Powstaje pytanie czy wychowując młodzież można wpłynąć na kształtowanie się „naturalnych ruchów" i czy można sobie postawić je za cel wychowania. Odpowiadając autorka stwierdza, że człowiek porusza się naturalnie dopóki jego psychiczne, fizyczne i duchowe siły pozostają w zupełnej harmonji. Dzieje się to od chwili urodzenia aż do pierwszego jasnego procesu myślenia. Wtedy może zajść jakiej pierwsze zahamowanie tego rozwoju, ale oczywista nie zawsze. Zależy to od wielu okoliczności. W każdym razie musimy się uwolnić od tego pojęcia, że każde dziecko porusza się „naturalnie" ponieważ podświadomość i naturalność ruchu nie zawsze się pokrywają.

Natomiast zwierzęta poruszają się zawsze naturalnie. Dzieje się to dlatego ,że u zwierząt niema tego rozdwojenia się sił fizycznych i duchowych. A u dziecka jeszcze nawet w pierwszym stadjum swojego rozwoju zaczyna się walka między instynktem a świadomością. Budzący się duch przywłaszcza sobie różnymi drogami ruchy jemu obce. I tym można tłumaczyć, to, że nawet u najmłodszych dzieci spotykamy t. zw. „zręczne i niezręczne". Istnieje zatem niezręczność już u dzieci, a niezręczność jest ruchem nienaturalnym. Nienaturalnym dlatego, że ruch ten powstał w drodze zachwiania równowagi pomiędzy czynnikami fizycznymi i psychicznymi. A więc jak już z tego wynika, ruch naturalny jest zadaniem wychowawczym czyli innymi słowy jest wychowawczą tendencją do zachowania wspomnianej harmonii w rozwoju dziecka, tak jak dąży się do harmonijnego rozwoju właściwości psychicznych i intelektualnych.

Człowiek w zestawieniu ze zwierzęciem musi tę naturalność zdobywać. Zwierzę ma tylko rozwijać swoje ruchy, a człowiek musi świadomie ruch kształtować. Zazwyczaj to kształtowanie zapoczątkowane w dzieciństwie przerywa się w pewnym okresie, kiedy w rozwoju człowieka zaczynamy widzieć inne donioślejsze cele. Przyzwyczailiśmy nasze oko do ruchów nie dokończonych w swoim rozwoju wobec tego nie

widzimy już dalszych ujemnych następstw przerwanego kształtowania ruchowego. Różnicę tę przedstawiamy sobie jasno np. wtedy jeżelibyśmy zestawili sobie rozwój fizyczny z rozwojem mowy, którą w pewnym okresie przestalibyśmy dalej kształtować. Moglibyśmy otrzymać człowieka poprostu ze szczątkowymi umiejętnościami mówienia .

A więc w naszych działaniach w. f. musimy te szkody wyrównać drogą świadomego samowychowania fizycznego. Mówiąc o „ruchu naturalnym" nie można podawać już czegoś gotowego, ale trzeba ten ruch kształtować świadomie.

H. S.

Tidsskrift for Legemsövelser Nr. 4. 1937. Kopenhaga.

Projekt wymagań w pływaniu dla szkół. Rozróżnia on trzy stopnie: I Szkolny egzamin sprawności w pływaniu, II Szkolny egzamin sprawności (osobistej) w pływaniu (dla uczniów po ukończeniu lat 12) i III Szkolny egzamin ratownictwa (dla uczniów po ukończeniu 14 lat).

K. Grue-Sörensen: *Chód i charakter.* Autor opierając się głównie na spostrzeżeniach psychologii stosowanej rozstrząsa w ogólnych zarysach związek, istniejący między chodem osobnika, a jego cechami charakteru.

Emanuel Hansen: *Ćwiczenia cielesne a rekreacja.* Autor stara się wyjaśnić rozbieżność, jaka zachodzi w twierdzeniach dotyczących propagatorów ćwiczeń cielesnych. Z jednej bowiem strony powiada się, że ćwiczenia cielesne mają stanowić przeciwwagę do siedzącego trybu życia, z drugiej zaś określone są jako środek rekreacyjny, służący do usunięcia znużenia, spowodwanego pracą codzienną.

Tidsskrift for Legemsövleser Nr. 5. 1937. Kopenhaga.

Svend Johannsen: *Lekko atletyka w gimnazjum.* Artykuł jest właściwie zapoczątkowaniem dyskusji na ten temat. Zawiera ciekawe uwagi z praktyki osobistej autora. W celu jeszcze większego zainteresowania młodzieży tymi ćwiczeniami autor proponuje wprowadzenie szkolnej odznaki lekkoatletycznej, którąby składała się z trzech rodzajów: dla uczniów powyżej lat 16-tu, od 14 do 16 i poniżej 14. Każdy rodzaj posiadałby jeszcze dwa stopnie A i B — dla więcej i mniej zaawansowanych. Na zakończenie autor podaje projekt wymagań dla odnośnego wieku.

Emanuel Hansen. *Liga Narodów a ćwiczenia cielesne.* Autor podaje przegląd działalności Ligi Narodów zmierzający do racjonalizowania ćwiczeń cielesnych. Komitet Higieny Ligi Narodów, na którego czele stoi Dr. Madsen, dyrektor instytutu szczepień surowiczych w Kopenhadze, powierzył w wymienionym zakresie cały szereg problemów do rozwiązania. Z pośród uczonych w pracach tych z Polski biorą udział profesor E. Piasecki (Poznan) i dr. C. Wroczyński (Warszawa).

D. Rosenberg.

WYCHOWAWCA FIZYCZNY

(Sprawy Polskiego Związku Wychowawców Fizycznych).

WARUNKI ROZWOJU.

Jesteśmy świadkami gorączkowej pracy na wielu odcinkach życia różnych stowarzyszeń o bogatym i różnorodnym zakresie działania. Gdybyśmy przeprowadzili odpowiednia ankietę otrzymalibyśmy dokładny obraz zaangażowania się jednostek „uspołecznionych" jednocześnie w kilku organizacjach, nierzadko, o różnym zakresie działania. Jeżeli dodamy do tego pracę zawodową jednostki i jej możliwości fizyczne podołania przyjętym na siebie obowiązkom służbowym oraz w stosunku do organizacyj, do których należy — to staniemy wobec faktu zbyt powierzchownego i niedostatecznie odpowiedzialnego wykonywania przyjętych zobowiązań. Tego rodzaju praca społeczna, zamiast pogłębić działanie jednostki uspołecznionej, czyni to działanie powierzchownym, co w dalszych następstwach odbija się w życiu stowarzyszenia: przynależność bowiem do organizacji sprowadza się do płacenia (bardzo często zalegania) składek, czytania czasopism i udziału w walnych zebraniach. W dzisiejszych warunkach życia wielu związków, poprostu ideałem jest członek płacący regularnie składki i przybywający niezawodnie i punktualnie na zebrania. Jeżeli dodamy do tego narzekania członków na źle pracujące zarządy będziemy mieli sytuację dość licznych stowarzyszeń pozbawionych normalnych warunków pracy. O ile takie stowarzyszenie prowadzi jakąś działalność to tylko dzięki wydajnej pracy płatnego personelu biurowego albo ofiarnym i oddanym wyłącznie jednej tylko organizacji jednostkom, „mniej uspołecznionym". Niezbędnym warunkiem rozwoju tak usytuowanego stowarzyszenia jest ilość członków i to tak wielka aby zrównoważyła słabe strony, wynikające ze zbyt powierzchownego ustosunkowania się członków do swej organizacji. P. Z. W. F. jako stowarzyszenie mające w zasobie swoich najważniejszych celów propagandę i realizowanie tężyzny szerokich mas — musi swą działalnością dać wyraz tej tężyzny również w życiu organizacyjnym. Jesteśmy Związkiem młodym, aby osiągnąć cele zamierzone musimy zdobyć i stale utrzymać następujące warunki rozwojowe: 1. skupienie wszystkich wychowawców fizycznych w swoich szeregach, 2. związanie bez reszty ich zainteresowań zawodowych i społecznych w ramach działalności Związku, 3. zrównoważenie ilości członków jakością pracy Związku, 4. Ściślejsze. oparte na wspólnej odpowiedzialności za losy P. Z. W. F., współdziałanie wybranych Władz Związku z ich wyborcami. Wymieniając niezbędne warunki rozwojowe naszego Związku, wierzymy mocno, że zarówno nasi wszyscy członkowie jak i nasze oddziały na terenie całej Rzeczypospolitej niezmordowanie i uporczywie pracować będą nad zapewnieniem P. Z. W. F. normalnych i zdrowych warunków rozwojowych.

Z ZARZĄDU GŁÓWNEGO.

Dnia 5 grudnia br. w lokalu własnym w Warszawie odbyło się czwarte z kolei plenarne zebranie Zarządu Głównego P. Z. W. F.

Z kolejnych sprawozdań prezesów poszczególnych okręgów wynika, że organizacja Związku stale rośnie i krzepnie. Wyrazem tego pocieszającego objawu jest stale wzrastające odczuwanie wspólnych potrzeb w zakresie życia zawodowego i społecznego i coraz to większa ilość zrzeszonych wychowawców fizycznych. W sprawozdaniach prezydium na podkreślenie zasługują następujące poczynania: zbiorowe ubezpieczenie członków od wypadków nieszczęśliwych i odpowiedzialności cywilnej w czasie pełnienia swych obowiązków zawodowych, inicjatywa w kierunku zorganizowania komendantów hufców szkolnych p. w. i utworzenia przy Zarządzie Głównym i Okręgach referatów p. w. W następnym punkcie porządku dziennego przedyskutowano i przyjęto szczegółowe wytyczne do planów pracy Zarządu Gł. Okręgów i Kół opracowane przez Prezydium w ramach referatów: organizacyjnego, zawodowego, sportowego, finansowego, wydawniczego i sekretariatu. W dyskusji nad wytycznymi podkreślono że dalsza działalność Związku winna się rozwijać pod znakiem wzmacniania ram organizacyjnych i wypełniania ich treścią rozszerzonych i stale pogłębianych prac poszczególnych referatów. W związku z opracowywaną ankietą Okręgi zobowiązały się nadsyłać stale do Zarządu Głównego uzupełniające materiały informacyjne w sprawach zawodowych. Omawiano ponadto sprawy wydawnicze i finansowe, które ściśle wiążą się ze sobą i wymagają specjalnego zainteresowania Zarządów i poszczególnych członków.

Z OKRĘGU KRAKOWSKIEGO.

Coraz pomyślniejsze wiadomości dochodzą nas z tej strony: ruch organizacyjny wzmaga się widocznie gdyż do już istniejących Kół w Krakowie, Kielcach i Tarnowie przybędą w niedalekiej przyszłości Biała, Częstochowa i Sosnowiec. Po ferjach B. N. projektowany jest Zjazd delegatów wszystkich Kół Okręgu Krakowskiego. Tymczasem Koło Krakowskie działające na prawach okręgu rozwija wydajną działalność 1. Dzięki staraniom Koła uzyskano zatwierdzenie Komisji Egzaminacyjnej na instruktorów narciarskich dla nauczycieli szkół średnich Polskiego Związku Narciarskiego jako Komisji P. Z. W. F. (patrz kalendarzyk Narciarski P. Z. N. na 1938 rok), 2. Zorganizowano kurs samochodowy dla 22 członków, 3. Dnia 14 grudnia odbyło się zebranie Koła z ciekawym referatem kol. Lubowieckiego.

Z OKRĘGU ŚLĄSKIEGO.

Ten niewielki a tak ważny pod każdym względem teren organizuje się w P. Z. W. F. coraz lepiej. Trzy koła w Bielsku; Chorzowie i Katowicach przejawiają dużą przedsiębiorczość, żywotność i pomysłowość

organizacyjną. Objawami tego są starania około następujących spraw: 1. Zorganizowania w najbliższej przyszłości do użytku wychowawców fizycznych fachowej biblioteki w. f. 2. Dostarczanie bezpłatne miesięcznika „Wychowanie Fizyczne" swym członkom za cenę podwyższonej składki członkowskiej do 2 złotych miesięcznie. 3. Utrzymanie ścisłego kontaktu z Polskim Radiem w Katowicach i z lokalną prasą. 4. Wprowadzenie swych przedstawicieli do komitetów P. W. i W. F. 5. Oparcie szkolnej akcji sportowej na istniejących i dobrze zorganizowanych międzyszkolnych klubach sportowych.

Z OKRĘGU WARSZAWSKIEGO.

Wolna posada. Zarząd posiada zgłoszenie na objęcie pracy w świetlicy dla chłopców w Warszawie w godzinach popołudniowych. W programie zajęć zabawy i gry ruchowe, gry towarzyskie i zaprawa sportowa. Wymagane zdolności organizacyjne i pewna znajomość pracy na terenie świetlicowym. Informacje w Prezydium Zarządu.

Kurs tańców. Zarząd Okręgu uruchomił pierwszy z zaprojektowanej serii komplet tańców regionalnych i narodowych dla uczniów szkół średnich. Następny komplet rozpocznie zajęcia w styczniu 1938 r. Zgłoszenia dalszych kompletów należy składać w sekretariacie Okręgu.

Pocztówki. Z myślą o propagowaniu narciarstwa i wyrobieniu estetyki w sporcie wydał Zarząd Okręgu pocztówkę, wyobrażającą narciarza w pełnym biegu. Cena 15 groszy za sztukę. Do kolportażu wysyła się w cenie po 10 groszy po wpłaceniu należności lub za pobraniem.

Nasze spostrzeżenia

Postawy wyjściowe

W poważnym gronie kolegów toczył się raz spór o to, czy postawa wyjściowa jest naprawdę tak ważną częścią składową ćwiczenia gimnastycznego, że aż może wpływać na pożyteczność lub nawet szkodliwość danego ćwiczenia. Zdania były mocno podzielone. Bo nie ulega wątpliwości, że od doboru postawy wyjściowej zależy przy niektórych ćwiczeniach nietylko stopień intensywności ruchu, ale nawet charakter ruchu może się całkowicie zmienić przez zmianę postawy wyjściowej. Ale czy aż szkodliwość ćwiczenia? Może za mocno. A jednak niektórzy koledzy uparcie twierdzili, że na przykład krążenie ramionami po skurczu w siadzie płaskim jest szkodliwe, a natomiast to samo ćwiczenia wykonane w siadzie skrzyżnym, nie budzi żadnej wątpliwości co do swego dodatniego działania. Może mieli rację. W każdym razie sprawa nie wydaje się błahą.

Kult wysiłku — w przeciwstawieniu do kultu zdolności

Czytaliśmy niedawno bardzo dobry artykuł omawiający szkołę powszechną, w którym autorka dość nieszczęśliwie przeciwstawiła kult siły i szybkości, kultowi zdolności umysłowych. Tak nie można stawiać sprawy. Przecież niezmiernie często spotykamy młodzież bardzo dobrze rozwiniętą fizycznie i doskonale uzdolnioną pod względem umysłowym. Przecież w praktyce znacznie rzadziej spotykamy młodzież niedorozwiniętą fizycznie a zdolną, aniżeli młodzież normalnie rozwiniętą i normalnie zdolną. Do zupełnie zaś wyjątkowych wypadków zaliczyć należy tych, którzy kosztem rozwoju fizycznego zatracili swoje zdolności. Autorka wspomnianego artykułu twierdzi, że należy zawrócić z tej drogi, że nie należy dopuścić aby w szkole kultywowana i uznawana była tylko siła fizyczna, ale żeby zarówno cechą wzbudzającą szacunek była także i zdolność, inteligencja.

Wydaje mi się, że należoby skończyć niezupełną myśl. Niech w nowej polskiej szkole nie decyduje o szacunku siła fizyczna, niech również nie decyduje o nim charłactwo choćby nawet z genialną głową. Niech ideałem będzie zdrowy i silny osobnik, obdarzony jak największymi zdolnościami i pracowity tak, aby niedostateczne oceny nie mogły go dosięgnąć. My, wychowawcy fizyczni, idziemy po tej drodze zupełnie zdecydowanie, nie chcemy dopuszczać do zawodów sportowych i pracy w kołach sportowych młodzieży mającej niedostateczne oceny; niechże i nasi koledzy-wychowawcy postawią sprawę wyraźnie: niech czasami doradzą zasuszonemu historykowi czy matematykowi wycieczkę na narty, partię siatkówki lub łyżwy, a na pewno wyjdziemy wszyscy na tym dobrze, a najwięcej zyska nasz wychowanek.

Emulacja szkolna

W miesięczniku „Rodzina i dziecko" czytamy:

„W Nouvelle Education" z lipca r. b. znany pedagog francuski, Roger Cousinet, w artykule o emulacji przeciwstawia obiektywną emulację sportową sztucznej i nieskutecznej emulacji szkolnej. W sporcie każdy może z matematyczną ścisłością ocenić osiągnięte wyniki: ile metrów przepłynął, jak wysoko kto skoczył. W szkole osiągnięcia mierzone są według subiektywnego sądu nauczyciela. To też emulacja w szkole polega na zabieganiu o łaskę nauczyciela, o jego dobrą opinię, a wszyscy praktycy szkolni wiedzą do jakich podłostek i oszukaństw dążenie to doprowadza uczniów".

Nie zgodzilibyśmy się całkowicie na takie stanowisko. Niestety, i emulacja w sporcie nie jest taka idealna. Spotykamy się stale z tym, że zawodnik-sportowiec nie wierzy nawet metrowi. Przegrana jest najczęściej skutkiem złej woli i niedopatrzenia sędziego, złej pogody, a w najlepszym razie złego samopoczucia zawodnika. Tylko bardzo zdrowe i silne moralnie jednostki nie przypisują przegranej niczemu innemu, jak tylko swoim własnym zaniedbaniom w ćwiczeniu. Ale też tylko te bardzo silne jednostki potrafią podjąć dalszą pracę nad podniesieniem swych wyników. Ci, którzy za przegraną winią sędziego albo pecha, nigdy już swych wyników nie poprawią.

Stanowisko natomiast p. Rogera Cousinet cieszy nas bardzą, gdyż dowodzi, żę nie wszyscy sportowcy dotknięci są tą brzydką chorobą. Widocznie we Francji każdy zawodnik tylko na rachunek swych własnych sił zapisuje wyniki zawodów i dlatego można tam przeciwstawiać emulację szkolną, emulacji sportowej. Oby i u nas do tego jak najprędzej doszło. A zależne to jest w pierwszym rzędzie od wychowawców fizycznych, którzy zawodników nie powinni przygotowywać do wyników, lecz podnosić ich sprawność cielesną dla podniesienia przydatności społecznej i bojowej każdej jednostki.

PRZEGLĄD WYDAWNICTW.

Kilka słów o książce Z o f i i K w a ś n i c o w e j. *„Zbiór pląsów”*.

Stosowana dziś metoda pracy w szkolnej gimnastyce żeńskiej w dużej mierze opiera się o momeuty muzyczne. Wpływa to bardzo dodatnio zarówno na nastrój psychiczny ćwiczących, jak również wiadomym jest, że muzyka w dużej mierze doskonali formę ruchu, wpływa na jego dynamikę, a również usuwa ostrość ruchów, stwarzając w zamian sprzyjające warunki do osiągnięcia prostoty i szczerości ruchowej, co jest jednym z celów gimnastyki kobiecej. W tej dziedzinie pracy dużą pomocą są wszelkie elementy taneczne, wykonywane w formie różnych kroków, mniej i więcej złożonych, łączonych stopniowo w łatwe formy taneczne, wreszcie w dobrze przygotowane tańce regionalne i narodowe, z którymi w sposób prosty i przystępny można zapoznać młodzież w czasie lekcji gimnastyki.

Korzyści tu osiąga młodzież podwójne: zapoznaje się bowiem z kulturą tańca regionalnego i odnosi korzyści o charakterze muzyczno - ruchowym W pracy tak pojętej, ogół nauczycieli natrafia na pewne trudności, znajdując pod tym względem braki w przygotowaniu zawodowym. W dużej mierze braki te wyrównywa się przez organizowanie kursów tańca i umuzykalnienia, ale nie wszędzie i nie dla wszystkich kursy takie zorganizować można. Jedynym więc środkiem pomocniczym może być podręcznik opracowany dokładnie i źródłowo.

W tej chwili podręcznik taki opracowała i oddała do użytku szkolnego pani Zofia Kwaśnicowa. Jest to „Zbiór pląsów” — część I (wyd. Nasza Księgarnia 1937).

Książka opracowana jest bardzo obszernie, daje więc szerokie podstawy do pracy nauczycieli ćwiczeń cielesnych, a także śpiewu i rytmiki, jednym słowem dla tych, którzy dla jakichkolwiek celów, wprowadzają w szkole dział pląsów i tańców regionalnych.

Materiał cały podzielony jest na działy, powiązane logiczną myślą przewodnią. Po za ogólnymi wytycznemi o znaczeniu tańców w szkole ogólnokształcącej, widzimy praktyczne wskazówki, jak można użyć w normalnej lekcji gimnastyki szkolnej, nie odbiegając od zasadniczych podstaw jej budowy, śpiewu melodii tanecznej, rytmiki tanecznej, lub podstawowych elementów ruchu tanecznego, kroków tanecznych, wreszcie pewnych tematów lub układów tanecznych. Autorka podaje przykładowo tak zwany wzorzec orientacyjny, w którym pomieszcza maksimum ćwiczeń muzyczno - tanecznych, zwraca jdnocześnie uwagę, że dobór tych elementów w lekcjach może i musi być różny, w różnych warunkach pracy i w dążeniach do osiągnięcia podstawionych programem celów.

Przechodząc do bardzo zresztą pobieżnego omówienia cennego materiału podanego w książce, muszę zwrócić uwagę, że jest on przestopniowany od najłatwiejszych i najprostszych rytmów, dających się zastosować w najniższych klasach szkoły powszechnej, aż do rzeczy trudnych, wymagających systematycznego szkolenia zarówno muzycznego jak i ruchowego. Jedną z bardzo dodatnich cech materiału jest ta, że na każdym stopniu nauczania nauczyciel znajdzie prócz koniecznych ćwiczeń, stopniowane, urozmaicone zabawy zuzyczne, łatwe układy pląsów dziecięcych i piosenki, związane z nauczaniem tańca. Duży nacisk kładzie autorka na momenty zainteresowania w lekcji i w tym celu daje całe szeregi drobnych fragmentów, które zezwalają na urozmaicenie pracy, co skutecznie pobudza poczucie zadowolenia w ćwiczących. — Całość więc pracy została oparta na podaniu środków, celem umuzykalnienia dziatwy i młodzieży przy jednoczesnym wyrabianiu w niej poczucia rytmu w jego formach prostych i bardziej złożonych. Na tym podłożu dochodzi autorka stopniowo przez zapoznanie ćwiczących z podstawowymi elementami ruchu tanecznego, rozlicznymi krokami tanecznymi, tematami rytmiczno - tanecznymi, układami pieśni inscenizowanych do tańców regionalnych.

Dział piosenek i pieśni inscenizownych, które stanowią jednocześnie zbiór zabaw dla dziatwy, jest również zestopniowany od form najprostszych jak „Wlazł kotek na płotek", „U komarów wesele", „Krasnoludki i t. d.; aż do trudnych inscenizacji, mogących stanowić materiał dla widowisk teatralnych szkolnych, opracowywanych przez uczennice starsze z klas licealnych.

Do działu tego podane są orientacyjne rysunki, ułatwiające odczytywanie kierunków, figur i ugrupowań. Wreszcie bogaty dział tańców regionalnych, opracowanych na wzorach ściśle autentycznych, rodzimych. Ten dział potwierdza duży wysiłek i zrozumienie, z jakim autorka rozwiązuje to zagadnienie. Opisy tańców są jasne, a uprzednio poznana analiza wszelkich kroków, ułatwia zrozumienie formy ruchu w danym tańcu. Kto starannie przećwiczy wszelkie podstawowe elementy ruchu tanecznego i zapozna się z podanymi w książce krokami tanecznymi, ten nie napotka trudności w nauczaniu samego tańca. Słuszną rzeczą jest też wyraźne wyodrębnienie form autentycznych od pochodnych, co w praktyce bywa często utożsamiane.

Tekst piosenek i melodie, podane w książce, uzupełniają całość bardzo cenną dla szkoły.

Na wzmiankę zasługują „uwagi ogólne", pomieszczone na końcu książki. W uwagach tych wskazuje autorka na najważniejsze punkty wytyczne pracy swej i podaje sześć tabel, jakgdyby skorowidza w którym pomieszcza cały materiał, zawarty w książce z rozłożeniem go na (A. B. C.) klasy szkoły powszechnej, (D. E.) klasy gimnazjalne i (F.) klasy licealne. Tabele te są doskonałą wskazówką na nauczyciela, wielkim ułatwieniem w pracy i środkiem niezmiernie cennym w zakresie metodycznego i systematycznego nauczania.

Na uwagę zasługują też bardzo cenne wskazówki metodyczne i wychowawcze, z którymi autorka często zwraca się wprost do nauczyciela. Również na uznanie zasługuje praktyczna i wygodna forma opracowania poszczególnych działów, w których podane są bardzo ścisłe odnośniki zawsze z przytoczeniem strony i rozdziału. Ułatwia to pracę i rozjaśnia szybko pewne szczegóły, które łatwo mogą wyjść z pamięci.

Wogóle podręcznik p. Zofii Kwaśnicowej jest wynikiem niezmiernie mozolnej i źródłowej pracy, napisany jest z dużą znajomością i szczerym umiłowaniem przedmiotu. Ponadto cenić tu należy wielkie doświadczenie autorki i szczerą chęć przysłużenia się sprawie przez oddanie swych wiadomości, zdobytych pracą, całemu zastępowi czynnych nauczycieli.

Pożądane jest, by autorka możliwie najszybciej ogłosiła drugą część swej pracy, zamykając tym sposobem całość zagadnienia tańców w szkole.

Książka wydana jest bardzo starannie i powinna znaleźć się w bibliotekach szkolnych i w rękach pedagogów.

H. Olszewska.

Dr. Władysław Dybowski i Mgr. Józef Oczko. *Narciarskie toki lekcyjne* wraz z przygotowawczymi tokami gimnastycznymi i ogólnymi wskazówkami dla młodzieży męskich szkół średnich str. 54 z 33 ilustracjami cena zł. 1.50.

Opracowane przez autorów toki lekcyjne nauczania narciarstwa chłopców opierają się na samodzielnych doświadczeniach uczniów państwowego gimnazjum w Zakopanem.

Chłopcy ci przez znaczną część roku jadą i wracają ze szkoły na nartach; codziennie prawie spotykają, podglądają, naśladują najlepszych narciarzy polskich. W wyniku jeżdżą wspaniale na nartach, wyrobili sobie swój własny styl jazdy, jak gdyby swoją metodykę nauki. Zadaniem autorów było podpatrzyć, jak się ten rozwój i postęp narciarstwa chłopców odbywa, uchwycić jego podstawowy kierunek, nadać mu kształt, niezbyt trudny do użytkowania.

Wszystkie ilustracje i rysunki są oparte na tych właśnie zakopiańskich obserwacjach, dlatego też można powiedzieć, że współautorami podanych w książce toków lekcyjnych są uczniowie z państwowego gimnazjum męskiego w Zakopanem.

Ogólne podręczniki narciarskie oparte głównie na sposobach nauczania dorosłych mają duże znaczenie techniczne: omawiają i ilustrują sposoby wykonywania poszczególnych kroków, ćwiczeń, ewolucji, rozbijają je na części składowe. Nie podają jednak zwykle, jak należy prowadzić nauczanie narciarstwa z małymi dziećmi do lat 10, z chłopcami w wieku od 11 do 16 lat, jak uczyć narciarstwa dziewcząt w wieku od lat 11 do 18; nie podają zazwyczaj, które ćwiczenia i w jakiej kolejności wybierać, ile czasu w stosunku do ogólnego trwania ćwiczeń im poświęcać w zależności od płci, wieku, stopnia wyrobienia.

Obecny rozwój narciarstwa wśród młodzieży osiągnął w niektórych częściach Polski tak wysoki stopień, że dorośli stanowią znikomy procent wśród początkujących, przeważająca większość, to młodzież w wieku 10—16 lat. Program wychowania fizycznego w szkole zaleca wprowadzenie narciarstwa wszędzie tam, gdzie warunki klimatyczne i terenowe na to pozwalają. Dlatego też inicjatywa autorów poszła w kierunku ułożenia w pierwszym rzędzie toków lekcyjnych narciarskich właśnie dla młodzieży męskich szkół średnich, jako stanowiącej największą część początkujących narciarzy polskich.

Książeczka opracowana przez dwu wybitnych specjalistów odda niewątpliwie poważne usługi tak nauczycielstwu jak i młodzieży szkolnej.

Wyjątkowo niska cena uczyni ten podręcznik metodyczny dostępnym dla szerokiego ogółu odbiorców.